



Hafnarfjörður
Heilsueflandi samfélag
Greiningarskýrsla

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir

Sigrún Sif Jóelsdóttir

September 2015

Titill skýrslu: Heilsueflandi samfélag Hafnarfjörður

Tegund skýrslu: Greiningarskýrsla unnin úr fyrirliggjandi gögnum ásamt greiningu frá íbúafundum íbúa Hafnarfjarðar

Verkheiti: Heilsueflandi samfélag

Verkkaupi: Hafnarfjarðarbær

Verkefnisstjórnun: Vera ráðgjöf ehf

Fulltrúi verkkaupa: Stýrihópur Heilsueflandi samfélags í Hafnarfirði

Höfundar skýrslu: Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir og Sigrún Sif Jóelsdóttir

Skýrslunúmer: 2

Verknúmer: HESAM2

Fjöldi síðna: 75

Útdráttur: Hafnarfjarðarbær hefur gert samning við Embætti landlæknis um stefnumótun samfélagsins í málefnum um lýðheilsu í formi verkefnisins „Heilsueflandi samfélag í Hafnarfirði“. Til þessa að stuðla að stefnumótun byggða á gögnum var lagt í greiningarvinnu til að meta stöðu lýðheilsumála innan bæjarfélagsins. Greinargerð þessi byggir á opinberum upplýsingum, skýrslum, rannsóknum, og viðtölum er snúa að lýðheilsu. Skipaður var stýrihópur á vegum bæjarfélagsins sem aðstoðaði verkefnisstjóra við gagnasöfnun.

Safnað var fyrirliggjandi gögnum um heilsu og líðan íbúa Hafnarfjarðar ásamt upplýsingum um umhverfi þeirra. Gögnum var safnað frá maí til október 2015. Ekki hefur verið framkvæmd sérstök könnun á áreiðanleika þeirra gagna sem byggt er á en miðað er við að um heimildir traustra aðila sé að ræða. Í skýrslunni er einnig að finna álit sem fram komu á fundum sem haldnir voru með íbúum bæjarins 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 í það minnsta næstu fjögur árin.

Lykilorð: heilsa, heilsuefling, heilsueflandi samfélag, Hafnarfjörður, greining, lýðheilsa

Staða skýrslu: Opin

Dreifing skýrslu og upplýsingablaðs: Dreifing með leyfi verkkaupa

Efnisyfirlit

Yfirlit yfir myndir.....	4
Samantekt	6
Umhverfi.....	6
Næring.....	6
Hreyfing.....	7
Líðan.....	7
Lífsgæði.....	8
Inngangur.....	10
Aðferðir og gögn.....	13
Aðferðir.....	13
Gögn	13
Hluti I Samfélag	15
Fjöldi og aldurssamsetning.....	15
Umhverfi.....	15
Hverfaskipting og dreifing.....	15
Umhverfi og mannvirki	16
Göngu- og hjólastígar	16
Samgöngur.....	16
Íþróttamannvirki	16
Útivistarsvæði	17
Samantekt	18
Umhverfi og innviðir	19
Frítími íbúa	19
Menning og mannrækt.....	19
Loftgæði	20
Vatnsgæði	20
Slys og afbrot	21
Samantekt	21
Minnihlutaþópar	22
Íbúar af erlendum uppruna.....	22
Fatlaðir	24
Atvinnuleitendur	25
Samantekt	27
Heilbrigðismál og forvarnir.....	28
Samantekt	29

Stefnur	29
Samantekt	30
Umhverfi barna og ungmenna	30
Barnavernd	30
Heilsuefling og skólar	31
Næring innan stofnana	34
Samantekt	35
Frítími barna og ungmenna	36
Samantekt	38
Hluti II - Rannsóknir	39
Hagir og líðan ungs fólks í Hafnarfirði	39
Samvera, reglur og útivera	39
Eftirlit og stuðningur	42
Útivistartími og einvera á heimili	43
Samantekt	45
Líðan	45
Samantekt	47
Skipulagt íþróttta- og tómstundastarf	47
Samantekt	49
Áfengis- og vímuefnaneysla ungmenna	50
Samantekt	50
Heilsa og líðan Íslendinga	51
Líkamleg heilsa og kyrrseta	51
Samantekt	54
Næring	54
Samantekt	58
Líðan	58
Samantekt	61
Reykingar og áfengisneysla	62
Samantekt	63
Svefn og svefnvenjur	63
Samantekt	66
Nýting útivistarsvæða	66
Samantekt	68
Aldraðir	68
Samantekt	69

Hluti III - Íbúafundur.....	70
Íþróttir og tómstundir/Hreyfing.....	70
Næring.....	71
Innviðir/Umhverfi.....	72
Stefnumótun.....	73
Líðan.....	73
Samantekt	74
Heimildir.....	75

Yfirlit yfir myndir

Mynd 1. Slys og afbrot í Hafnarfirði.....	21
Mynd 2. Atvinnuleysi í Hafnarfirði.....	26
Mynd 3. Atvinnuleysi í Hafnarfirði aldursskipt.	26
Mynd 4. Avinnuleysi eftir menntunarstigi.	27
Mynd 5. Hlutfall nemenda sem segjast sjaldan, næstum aldrei eða aldrei vera með foreldrum sínum eftir skóla.....	40
Mynd 6. Hlutfall nemenda sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum.	40
Mynd 7. Hlutfall nemenda sem segjast sjaldan, næstum aldrei eða aldrei vera með foreldrum sínum um helgar.....	41
Mynd 8. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum um helgar.	42
Mynd 9. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis.	43
Mynd 10. Hlutfall nemenda sem segjast stundum eða oft vera einir heima eftir skóla.	44
Mynd 11. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftast síðastliðna 7 daga.....	44
Mynd 12. Hlutfall nemenda sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftast síðastliðna 7 daga.....	45
Mynd 13. Hlutfall nemenda í 5.- 7. bekk sem líður mjög eða frekar illa í kennslustundum.	46
Mynd 14. Hlutfall nemenda í 5.-7. bekk sem líður oftast mjög eða frekar illa í frímínútum.	46
Mynd 15. Hlutfall beggja kynja í 9. og 10. Bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að líða illa í skólanum, árin 2006 og 2014.	47
Mynd 16. Hlutfall nemenda í 5.-7. bekk sem æfa íþróttir 4 sinnum í viku með íþróttafélagi.	48
Mynd 17. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftast.....	48
Mynd 18. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk í Hafnarfirði sem segjast taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi vikulega eða oftast.....	49
Mynd 19. Breyting líkamlegrar heilsu frá fyrra ári.....	52
Mynd 20. Líkamsþyngdarstuðull Hafnarfjarðarbúa.	52
Mynd 21. Líkamsþyngdarstuðull íbúa Hafnarfjarðar og íbúa höfuðborgarsvæðisins.....	53
Mynd 22. Hvað af eftirfarandi lýsir best líkamlegri áreynslu í starfi þínu eða námi?	53
Mynd 23. Hafnarfjarðarbúar lýsa athöfnum í frítíma á síðastliðnum sjö dögum.	54
Mynd 24. Neysla á vítamínum eða steinefnum og öðrum fæðubótaefnum eða náttúruvörum.	57

Mynd 25. Breyting andlegrar heilsu frá fyrra ári í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæði utan Hafnarfjarðar.	59
Mynd 26. Algengi langvarandi þunglyndis í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæðinu.	59
Mynd 27. Þættir sem hafa truflað daglegt líf íbúa í Hafnarfirði.	60
Mynd 28. Algengi síþreytu í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar árin 2007 og árið 2012.	61
Mynd 29. Hlutfallsleg tíðni reykinga í Hafnarfirði.	62
Mynd 30. Notkun nikótínlyfja án lyfseðlis og lyfseðilsskyldra lyfja til að hætta að reykja í Hafnarfirði.	63
Mynd 31. Hversu margar klukkustundir íbúar sofa að jafnaði á nóttu.	64
Mynd 32. Erfiðleikar íbúa Hafnarfjarðar með að festa svefn.	65
Mynd 33. Erfiðleikar íbúa Hafnarfjarðar með að festa svefn eftir að hafa vaknað upp.	65
Mynd 34. Hlutfall íbúa Hafnarfjarðar sem vakna útsofnir eftir nætursvefn.	66
Mynd 35. Fjarlægð heimilis frá útivistarsvæði.	67
Mynd 36. Fjarlægð heimilis frá opnu náttúrulegu landsvæði til nýtanlegs útivistarsvæðis.	67
Mynd 37. Notkun útivistarsvæði í Hafnarfirði.	68

Yfirlit yfir töflur

Tafla 1. Næring Hafnfirðinga árið 2012.	55
Tafla 2. Hlutfallslegur mismunur á næringu Hafnfirðinga milli árána 2007 og 2012.	56
Tafla 3. Hlutfallslegur mismunur á næringu Hafnarfjarðarbúa og íbúa höfuðborgarsvæðisins árið 2012.	56
Tafla 4. Matarvenjur Hafnfirðinga árið 2012.	57
Tafla 5. Breyting á matarvenjum Hafnfirðinga á milli árána 2007 og 2012.	58
Tafla 6. Þegar á heildina er litið, hversu hamingjusama(n) telur þú þig vera?	61

Samantekt

Vera ráðgjöf var fengin til að taka saman fyrirbyggjandi gögn sem viðkoma lýðheilsu í Hafnarfirði eftir að ákvörðun var tekin um að ganga til liðs við Embætti landlæknis sem leiðir verkefnið *Heilsueflandi samfélag*. Í verkefninu er unnið að lýðheilsustefnu bæjarins sem mótuð er eftir niðurstöðum greiningar sem er fyrsta skref verkefnisins. Gögnin sem hér er unnið úr eiga að gefa vísbendingar um hvernig best er að forgangsraða verkefnum þegar kemur að heilsueflingu í bæjarfélaginu. Leitað var til Embættis landlæknis, Rannsóknna & greiningar og Hafnarfjarðarbæjar og víðar varðandi gagnasöfnun. Þá voru haldnir tveir íbúafundir til að safna upplýsingum um hvað íbúum finnst mikilvægast þegar kemur til heilsueflingar í bæjarfélaginu. Hér eru helstu niðurstöður þessarar skýrslu dregnar fram.

Umhverfi

Tillögur:

- Gera skýra stefnumótun í áföngum um uppbyggingu göngu- og hjólastíga
- Auka merkingar og fjölga upplýsingaskiltum innan stígakerfis og á opnum svæðum
- Stofna vinnuhóp Heilsueflandi skóla í Hafnarfirði þvert á alla skóla

Afar fjölbreytt aðstaða er í boði fyrir íbúa í Hafnarfirði þegar litið er til íþróttamannvirkja, opinna svæða og stígakerfis. Vel hefur tekist til við að bæta heilsueflandi samgöngur og nýting íbúa á stígakerfi og opnum svæðum hefur aukist. Fram kemur m.a. að íbúar hafa í auknum mæli nýtt sér útivistarsvæði í og við bæinn og að langflestir íbúar búa stutt frá opnu svæði sem hægt er að nýta til útivistar. Á íbúafundi kom fram ákall eftir því að stígakerfið verði klárað og að upplýsingar á stígum og opnum svæðum séu til staðar í auknu mæli.

Skólabragur hefur breyst í heildina með tilkomu verkefnisins Heilsueflandi skóla á vegum Embættis landlæknis sem nokkrir grunnskólar í Hafnarfirði hafa innleitt hjá sér að fyrirmynd Flensborgarskóla sem er leiðandi í þeim efnum. Stefna í aðalnámskrá grunnskóla (2011) hefur stutt við heilsueflingu á vegum skólanna. Það mætti styðja betur við starfsemi skólanna með stofnun hóps þeirra sem hafa áhuga á heilsueflingu og vilja vinna að verkefnum þar að lútandi. Ungmenni í grunnskólum drekka minna og reykja minna en nokkru sinni fyrr. Þau eru einnig minna úti á kvöldin og eyða meiri tíma með foreldrum og má þakka stefnu og starfsemi á vegum bæjarins og hagsmunaaðila í forvarnarmálum þann árangur.

Öryggi íbúa hefur að mörgu leyti aukist verulega, sérstaklega hvað varðar innbrot en vert er að fylgjast betur með slysaöldrum í umferðinni og hættu sem skapast vegna ofbeldisbrota. Vatns- og loftgæði eru með besta móti en þó þarf að fylgjast með svifryksmengun og mengun frá álverinu Straumsvík í Hafnarfirði. Þá ber að vakta og vernda vatnsból Hafnarfjarðar en þaðan fæst eitthvert besta og ferskasta vatn á höfuðborgarsvæðinu.

Almennt eru íbúar ánægðir með þann aðbúnað sem umhverfi þeirra býður upp á. Þeir þættir sem íbúar á íbúafundi vegna Heilsueflandi samfélags vilja helst að unnið sé í til að auka hreyfingu og útivist er tenging göngu-, hlaupa- og hjólastíga innan bæjarins og við uppland Hafnarfjarðar og nágrennabæjarfélög. Þá vilja þeir að meiri sýnileiki sé á tímabundnum verkefnum á vegum Embættis landlæknis, innan bæjarins og í fyrirtækjum sem starfa innan hans.

Næring

Tillögur:

- Endurskoðun stefnu um næringu í skólum í Hafnarfirði

- **Bæta næringarframboð í íþróttamannvirkjum og á opinberum stöðum á vegum bæjarins**
- **Auka aðgengi að matjurtagörðum**

Mataræði íbúa í Hafnarfirði hefur batnað til muna frá árinu 2007 til 2012. Minnkandi neysla er á sykrudu gosi, kókum, kexi og sælgæti á þessu tímabili. Þó eru Hafnfirðingar enn að neyta sykurmikilla vara í meira mæli en gerist annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Íbúar fá sér oftár millibita nú en áður, þó ekki seinnipart dags. Rúmlega helmingur íbúanna er sáttur við sínar matarvenjur og fiskneysla hefur minnkað ef miðað er við hversu oft neytt er fisks í viku. Áhrifa lágkolvetniskúra gætir í gögnum þar sem neysla á hrísgrjónum, pasta og kartöflum hefur minnkað á árunum 2007 og 2012.

Skoða þarf betur aðgengi að barna og ungmenna að hollri næringu, jafnt í skólum, íþróttamannvirkjum eða öðrum opinberum stöðum innan bæjarins. Úttekt á skólamat í skólum bæjarins gefur til kynna að þörf sé á endurskoðun stefnumótunar varðandi skólamat í Hafnarfirði.

Íbúar á íbúafundum lýstu yfir óánægju vegna skólamatar og skorts á aðgengi að hollum bita í íþróttamannvirkjum og á opinberum stöðum á vegum bæjarins. Þeir kvörtuðu undan því að aðgengi að næringu á áðurnefndum stöðum takmarkaðist oft við bita sem væru háir í fitu- og sykurstuðli en lágir í næringargildum. Íbúar voru afar ánægðir með þróun veitingahúsaflórunnar í bænum. Í Hafnarfirði sé gott aðgengi að næringarríkri fæðu og skyndibita og því væri nú auðveldara að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl en áður. Þá ræddu íbúar einnig áhuga sinn á að lögð yrði meiri áhersla á matjurtargarða fyrir íbúa bæjarins.

Hreyfing

Tillögur:

- **Koma í veg fyrir brottfall ungmenna úr íþróttum með þverfaglegum aðgerðum**
- **Efla hreyfingu meðal eldri borgara**
- **Efla hreyfingu meðal fullorðinna með hvatningu og fræðslu**

Hækkandi líkamsþyngdarstuðull Hafnfirðinga er áhyggjuefni. Kyrrseta í starfi hjá um helmingi fullorðinna gefur ástæðu til að horfa til vinnustaða og heilsueflingar innan þeirra. Þá mætti hvetja íbúa sem eyða miklum tíma í kyrrsetu í frítíma þar sem rúmlega helmingur íbúa ver frítíma sínum í lestur, sjónvarpsáhorf eða aðra kyrrsetu. Fleiri telja að líkamlegri heilsu sinni hafi hrakað frá fyrra ári árið 2012 en árið 2007. Efla þarf þekkingu íbúa á alvarleika afleiðinga kyrrsetu sem er nú ein helsta lýðheilsuógn í vestrænum heimi.

Hreyfing er stunduð af krafti af ungu fólki og áhugahópum. Börn og ungmenni hreyfa sig meira í Hafnarfirði en í öðrum bæjarfélögum á höfuðborgarsvæðinu og íþróttaiðkun þeirra hefur aukist töluvert milli árunum 2007 og 2015, hjá báðum kynjum. Um helmingur þeirra æfir íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftár. Brottfall úr íþróttum mætti minnka og skapa umhverfi sem styður ungmenni til áframhaldandi þátttöku á eigin forsendum. Unnið hefur verið að breytingum vegna frístundastyrkja til að jafna hlut barna og ungmenna í bænum.

Íbúar vilja leggja meiri áherslu á nýtingu opinna svæða og stígakerfa og horfa til jöfnuðar þegar kemur til íþróttþátttöku barna og ungmenna.

Líðan

Tillögur:

- **Efla andlega heilsu með margvíslegum aðgerðum bæði fyrir fullorðna og börn**

- Greina nánar vanlíðan barna og ungmenna í skólum
- Efla kennara til að stuðla að vellíðan nemenda meðal annars í gegnum verkefnið Heilsueflandi skólar

Heilt á litið er afar jákvæð þróun hvað varðar samveru barna og ungmenna og foreldra þeirra utan skólatíma. Það hefur samkvæmt rannsóknum jákvæð áhrif á andlega líðan barna og ungmenna. Ríflega 70% ungmenna í efstu bekkjum grunnskóla vörðu tíma með foreldrum sínum um helgar árið 2014. Aukning samveru á þennan máta er meiri í Hafnarfirði en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Þá telur hækkandi hlutfall ungmenna í Hafnarfirði það eiga vel við sig að foreldrar þeirra setji reglur um hegðun þeirra utan heimilis.

Þegar kemur að vanlíðan ungmenna í skóla í efstu bekkjum er aukning umfram önnur bæjarfélög á höfuðborgarsvæðinu. Það er áhyggjuefni og þarf að greina frekar hvað veldur. Það er líka áhyggjuefni að í 8. bekk er vanlíðan til staðar í hærra hlutfalli en í öðrum bekkjum, hjá báðum kynjum.

Árið 2012 telja 11,8% færri íbúar í Hafnarfirði andlega heilsu sína betri en fyrir ári síðan en árið 2007. Þeir þættir sem Hafnarfirðingar telja hafa truflað daglegt líf sitt síðastliðna 12 mánuði eða lengur tengjast andlegri líðan eins og kvíða og depurð oftast árið 2012 en árið 2007. Þá telja þeir truflandi áhrif svefnræðleika vera meiri á líf þeirra árið 2012 en 2007, oftast en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Notkun svefnlyfja hefur aukist í kjölfarið. Ábyrg áfengisneysla er meira áberandi í Hafnarfirði meðal fullorðinna árið 2012 en 2007 og minna er um reykingar. Flestir íbúar Hafnarfjarðar eru á heildina litið nokkuð hamingjusamir bæði árin 2007 og árið 2012.

Íbúar á íbúafundum nefndu sérstaklega þörfina fyrir eflingu andlegrar líðan íbúa með aðgerðum og þá ekki síst hjá yngsta hópnum. Ekki megi gleyma því í heilsueflingu bæjarbúa. Þeir lögðu áherslu á þátt heilsugæslustöðvanna í því tilliti og vildu sjá meiri áherslu á forvarnir og eftirlit með andlegri líðan innan heilsugæslunnar.

Lífsgæði

Tillögur:

- Forgangsraða aðgerðum varðandi íbúa af erlendum uppruna
- Forgangsraða aðgerðum sem snúa að fötluðum til að auka ánægju með þjónustuna
- Forgangsraða aðgerðum sem snúa að velferð eldri borgara
- Fræða þarf íbúa um lykilatriði andlegrar vellíðan og hvetja til styrkingar

Afar góður árangur hefur náðst þegar kemur að áfengis- og vímefnaneyslu ungmenna í Hafnarfirði og má þakka það vel skipulögðu og góðu forvarnarstarfi allra í samfélaginu. Einnig hefur dregið úr áfengisneyslu fullorðinna. Góður árangur hefur náðst að undanfögnu við að aðstoða fólk í atvinnuleit til eflingar og virkni. Dregið hefur út atvinnuleysi í Hafnarfirði og einnig úr fjölda beiðna um fjárhagsaðstoð. Áhyggjuefni er hve stór hluti atvinnulausra er ungt fólk og svo mikið menntaðir einstaklingar. Leita þyrfti frekari leiða til að styðja þá til virkni.

Málefni íbúa af erlendum uppruna hafa þróast í góða átt frá því að skýrsla um var gefin út árið 2013 sem gaf góðar tillögur um beturumbætur varðandi málaflokkinn. Yfirfærsla málefna fatlaðra frá ríki til sveitarfélaga heppnaðist ágætlega í Hafnarfirði og er ánægja með þjónustuna þar á svipuðu róli og í öðrum bæjarfélögum. Flutningurinn er flókið ferli og þess vegna nauðsynlegt að fylgjast vel með ánægjukönnunum og grípa inn í ef með þarf. Úttekt Félagsvísindastofnunar HÍ gefur til kynna að þörf sé á að skerpa á ýmsum þáttum. Mikilvægt er að tryggja aðgengi fatlaðra

og stuðla að mannsæmandi lífi með félagsauð og heilbrigði að leiðarljósi. Þörf er á að skoða uppbyggingu nýrra heimila fyrir fatlaða í nýrri hverfum samfélagsins. 40% íbúa í Hafnarfirði eru ánægðir með þjónustuna við fatlað fólk.

Heilsugæslan hefur tekið þátt í þeim breytingum að gefa út hreyfiseðla í stað lyfseðla og færist það í aukana. Það er afar jákvætt. Kyrrsetuvandinn skapar margvíslega sjúkdóma sem hreyfing getur haft áhrif á samkvæmt niðurstöðum rannsókna. Svefn, kyrrseta og andleg vanlíðan eru þættir sem hægt væri að stuðla að með stuðningi og í samvinnu við Heilsugæslu innan samfélagsins. Sykursýki hefur aukist í Hafnarfirði sem er áhyggjuefni sem þörf er á að takast á við með þverfaglegum aðgerðum.

Þörf er á endurskipulagningu þegar kemur til málefna aldraðra í Hafnarfirði eins og víðar, vegna hækkandi lífaldurs. Góðar tillögur voru settar fram af Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneytinu í skýrslu um uppbyggingu heildrænnar þjónustu fyrir aldraða sem þörf er á að fara yfir og taka stöðu á hvert á leið bæjarfélagið er komið þegar kemur til málefna eldri borgara.

Inngangur

Í Hafnarfjarðarbæ er mikill vilji um að móta lýðheilsustefnu sem unnið er markvisst eftir. Við mótun slíkrar stefnu þarf að skoða í upphafi hvað er vel gert og hvað má gera betur. Segja má að verkefnið „Heilsueflandi samfélag“ sé lýðheilsustefna í aðgerð. Markmið verkefnisins eru að:

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

Þessi markmið eru samhljóða stefnumótun Embættis landlæknis (EL) 2012-2016 en þar er lögð áhersla á heilbrigði og áhrifaþætti og vinnu að heilsueflingu á öllum aldurs skeiðum með þverfaglegum, almennum og sértækum aðgerðum er byggi á staðreyndum. 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.¹

Lykilatriðin við uppbyggingu heilsueflandi samfélags eru: skýr lýðheilsustefna, eignarhald og þátttaka einstaklinga, þverfaglegt samstarf, skuldbinding samfélagsins og þróun samfélags út frá eiginleikum þess. Önnur verkefni á vegum EL, eins og “Heilsueflandi framhaldsskóli”, “Heilsueflandi grunnskóli” og “Heilsueflandi leikskóli”, eru góð viðbót og styðja verkefnið hvert annað og mynda sterk heilsueflandi áhrif innan samfélagsins ef þeim er fylgt vel eftir.

Fjórir þættir eru veigamestir í þessu verkefni:

- Næring
- Hreyfing
- Líðan
- Lífsgæði

Par sem um 80% sjúkdóma í hinum vestræna heimi er afleiðing nútímalífnaðarháttanna vaknar áhugi manna á að leita róta vandans og skoða hvernig hægt sé að koma í veg fyrir frekari aukningu lífsstílsjúkdóma til að unnt sé að lækka hlutfall þeirra til framtíðar.

Áhugi þróaðra samfélaga á heilsueflingu hefur verið mikill undanfarna áratugi og telja mætti að sá áhugi stafi meðal annars af þeirri staðreynd að um 80% sjúkdóma í hinum vestræna heimi eru afleiðing nútímalífnaðarháttanna. Þá er að vakna áhugi manna á að leita róta vandans og skoða hvernig hægt sé að koma í veg fyrir frekari aukningu lífsstílsjúkdóma til að unnt sé að lækka hlutfall þeirra til framtíðar. Á árinu 1978 var Alma Alta yfirlýsingin (e. Alma Alta Declaration) gefin út þar sem staðfest var hversu mikilvægt hlutverk umhverfið hefur í raun í hagfræði- og félagslegslegu samhengi þegar horft er til heilsu manna. Síðan þá hefur í auknum mæli verið lögð áhersla á að setja heilsu á dagskrá allrar stefnumótunar í öllum lögum samfélagsins. Stefnumótendum er bent á að vera meðvitaðir um það hvaða afleiðingar ákvarðanir geta haft á heilsu manna og nauðsyn þess að bera ábyrgð á þeim,

eins og kemur fram í Ottawa samkomulaginu frá árinu 1986.

¹ Heimasíða Embættis landlæknis

Frá þessum tíma hafa fleiri rannsóknir sýnt fram á mikilvægi heilsueflingar í samfélögum manna. Alþjóðþingið (e. World Health Assembly) gaf út skýrsluna „Dregið úr ójöfnuði með aðgerðum félagslegra áhrifaþátta heilsu“ (e. Reducing health inequities through action on the social determinants of health). Framkvæmdarstjórn Evrópusambandsins gaf út „Samstaða vegna heilsu: Minnkum ójöfnuð í heilsu innan EU“ (e. Solidarity in health: Reducing health inequalities in the EU) og Evrópudeild Alþjóðaheilbrigðisstofnunar gaf út skýrslu um félagslega áhrifaþætti heilsu (e. Social determinants of health).² Loks má nefna að Alþjóðaheilbrigðisstofnunin gaf árið 2013 út í Helsinki yfirlýsingu varðandi heilsu þar sem lögð er áhersla á að leggja skuli til félagslegrar- og efnahagslegrar þróunar sjálfbærar þverfaglegar aðgerðir til að bæta heilsu (e. Contributing to social and economic development: sustainable action across sectors to improve health and health equity).³ Það er ljóst að skilningur manna á því hefur aukist að heilsuefling á sér stað í umhverfi manna ekki síður en í heilbrigðiskerfinu.

Það er viðurkennt að umhverfið hafi mikil áhrif á heilsu manna.⁴ Söfnun upplýsinga um heilsu og líðan Íslendinga á vegum Embættis landlæknis á sér ekki langa sögu en gögnin munu í framtíðinni geta veitt okkur margvíslegar upplýsingar um heilsufar og líðan Íslendinga í gegnum tíðina. Úr þeim gagnabanka munum við í framtíðinni geta lesið áhrif umhverfis, félagslegra- og efnahagslegra áhrifaþátta á heilsu Íslendinga. Upplýsingasöfnun og nýting gagna sem þessara er nauðsynleg til að byggja stefnu á haldbærum staðreyndum fremur en ágiskun og tilfinningu.

Lykilatriði við uppbyggingu heilsueflandi samfélags eru: skýr lýðheilsustefna, þátttaka einstaklinga, þverfaglegt samstarf, skuldbinding samfélagsins og þróun samfélags út frá eiginleikum þess.

Áhættuþættir heilbrigðis eru gjarnan skoðaðir frá eftirfarandi þáttum; Fyrst ber að nefna hagfræðilegan, menningarlegan og umhverfislegan þátt sem hefur vitanlega áhrif á heilbrigði manna og lífsgæði. Þá skipta aðstæður í umhverfinu, eins og aðgengi að næringu og ræktun, menntun, atvinnu, vatni og hreinlæti, heilsugæslu og góðu húsnæði, máli með tilliti til heilbrigðis. Þá hefur félagslegt umhverfi manna áhrif - eins og tengsl við vini og vandamenn, að vera hluti af hópi í samfélaginu í gegnum tómstundir, íþróttir eða annan félagsskap. Rannsóknir sýna sifjellt betur fram á mikilvægi tengslanets, vinasambanda og jákvæðrar sjálfsmyndar þegar kemur að heilbrigði. Að lokum er það lífsstíll einstaklinga sem er háður vali hvers og eins. Þá

hafa aldur, kyn og aðrir heilsufarslegir þættir áhrif.

Hafnarfjarðarbær varð eitt af fyrstu bæjarfélögum héraðs til að taka þátt í verkefninu *Heilsueflandi samfélag* sem leitt er af EL. Leitað var eftir samstarfi við EL og sótt um aðild að verkefninu *Heilsueflandi samfélag* þar sem ákveðin aðferðafræði er notuð til að móta lýðheilsustefnu fyrir samfélagið, byggða á haldbærum gögnum. Samningur milli bæjaryfirvalda og EL var undirritaður þann 4. mars 2015⁵

Í framhaldi af samningi Hafnarfjarðarbæjar við EL var settur saman stýrihópur þar sem fulltrúar frá EL og Veru ráðgjöf og starfsmenn bæjarins sitja. Stýrihópin skipa:

² Facets of Public Health in Europe. 2014

³ Helsinki statement on Health in all policies 2013; WHO (WHA67.12) 2014

⁴ Health impact assessment. John Kemm ofl. 2004

⁵ <http://www.hafnarfjordur.is/thjonusta/frettir/hafnarfjordur-heilsueflandi-samfelag>

Hrönn Hilmarsdóttir, Fjölskylduþjónusta
Berglind G. Bergþórsdóttir, Stjórnsýsla
Björn B. Hilmarsson, Umhverfis og skipulagsþjónusta
Jenný Dagbjört Gunnarsdóttir, Fræðslu- og frístundaþjónusta
Vigfús Hallgrímsson, Fræðslu- og frístundaþjónusta
Elsa Jónsdóttir, Umhverfis og skipulagsþjónusta

Í gagnaöflun útvegaði stýrihópurinn ýmis gögn er varða skýrslu þessa og funduðu aðilar í stýrihóp þrisvar sinnum á meðan á gagnaöflun stóð. Þegar niðurstöðum greiningar þessarar hefur verið raðað í röð mikilvægis þá er það hlutverk stýrihópsins að leggja til sérþekkingu sína og aðstoða við að finna leiðir að settum markmiðum. Þeir nýti svo frekari þekkingu hjá samstarfsmönnum hver á sínu sviði í þeim málaflokkum sem unnið er að hverju sinni. Það er því ljóst að stofnaðir verði starfshópar ef þurfa þykir og tengsl við þá sem eru sérfræðingar í hverju viðfangsefni fyrir sig verði nýttir til að ná þeim markmiðum að efla heilsu íbúa bæjarins.

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir lýðheilsufræðingur hjá Veru ráðgjöf, ráðgjafafyrirtæki á sviði lýðheilsu, leitaði fanga og henni til aðstoðar við greiningu gagna var Sigrún Sif Jóelsdóttir aðferðafræðingur.

Einlægar þakkir skýrsluhöfunda til Embættis landlæknis, Rannsóknna & greiningar og starfsmanna Hafnarfjarðabæjar fyrir aðstoð, góðar ábendingar og aðgengi að gögnum.

Aðferðir og gögn

Í þessum kafla er greint frá því hvernig upplýsingaöflun fór fram, hvar leitað var fanga og hvernig unnið var úr gögnum.

Aðferðir

Markmiðið er að efla heilsu og líðan íbúa Hafnarfjarðar og því var hafist handa við að safna gögnum um þá þætti sem skilgreindir hafa verið sem áhrifabættir heilbrigðis. Við val á gögnum var stuðst við árangursrík verkefni á þessu sviði, eins og “Healthy Communities” og “Healthy Cities”. Gögnin komu frá EL, lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, Rannsóknnum & greiningu og Bæjarskrifstofu Hafnarfjarðar sem öll veittu góðfúslega upplýsingar um þá þætti sem beðið var um. Stýrihópur um *Heilsueflandi samfélag* þar sem aðilar er starfa hjá bænum hvert á sínu sviði voru í lykilhlutverki við að benda skýrsluhöfundum á gögn sem hefðu með heilsueflingu að gera. Þá var boðað til íbúafunda til að fá að heyra hvaða þætti íbúar bæjarins leggja áherslu á þegar kemur að lýðheilsustefnu í bæjarfélaginu. Fundurinn var vel skipulagður og við undirbúinginn 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 á kerfisbundinn hátt fram skoðanir þátttakenda á tilteknu viðfangsefni og forgangsraða þeim. World Café aðferðafræðin er kerfisbundið ferli sem gengur út á að þátttakendur ræði málefnið og komi skoðunum sínum á framfæri varðandi nokkur fyrirfram ákveðin viðfangsefni. Helgi Helgason og Sævar Kristinsson ráðgjafar hjá KPMG stýrðu íbúafundunum og til aðstoðar var annar skýrsluhöfundur.

Gögn

Safnað var gögnum sem gætu gefið hvað skýrasta mynd af heilsu íbúa í Hafnarfirði. Þó er vert að benda á að gögnin eru engan veginn tæmandi. Hægt er að líta svo á að þessi skýrsla sé upphafsskref í söfnun upplýsinga um almennt heilsufar og umhverfi íbúa Hafnarfjarðar með tilliti til áhrifabátta heilsu. Gögnin voru skoðuð og greint frá þeim breytingum sem hafa orðið hvað mestar og tengjast áhrifabáttum heilbrigðis. Við greiningu sem þessa vakna oft margar nýjar spurningar sem vert verður að skoða betur seinna í verkefninu Heilsueflandi samfélag, en það er langtímaverkefni.

Þau gögn sem vega þyngst eru niðurstöður rannsókna um “Heilsu og líðan Íslendinga” frá EL. Niðurstöður rannsóknarinnar árið 2007 voru bornar saman við stöðuna árið 2012 til að sjá þróun mála í Hafnarfirði á því tímabili. Þá var úrtakið úr Hafnarfirði borið saman við úrtak annarsstaðar á höfuðborgarsvæðinu (fyrir utan Hafnarfjörð). Benda má á að árið 2008 varð fjármálakreppa á Íslandi, eins og þekkt er, og lýsa gögnin því áhrifum sem geta skýrst að hluta til af þeim aðstæðum sem breyttust í samfélaginu í kjölfar hennar. Eins var stuðst við niðurstöður rannsóknarinnar *Hagir og líðan grunnskólanema* í 5., 6. og 7. bekk í Hafnarfirði þar sem skoðuð var þróunin frá árinu 2013 til ársins 2015 og 8., 9. og 10. bekk frá árunum 2012 til 2014. Gögnin sem Hagir og líðan grunnskólanema byggir á eru fengin úr viðamiklum rannsóknum Rannsókna & greiningar sem lögð er fyrir alla nemendur á þessum skólastigum á Íslandi á tveggja ára fresti.

Eins og áður kom fram voru haldnir íbúafundir í Hafnarfirði og sáu bæjarstarfsmenn um að auglýsa þá. Þar var aðferðafræði Air Opera og World café nýtt til að fá álit bæjarbúa varðandi núverandi stöðu og væntingar til heilsuefningar í framtíðinni. Boðaðir voru tveir íbúafundir þar sem íbúar fengu tækifæri til að tjá sig um það sem þeim þætti mikilvægast þegar kæmi til heilsuefningar í bænum. Úr þessum gögnum vann skýrsluhöfundur og kemur álit íbúa fram í skýrslunni í sérkafla. Eftir þessa fundi lá fyrir mikið af gögnum sem lýstu áhuga og krafti þeim sem er lýsandi fyrir íbúana. Einnig voru íbúar áhugasamir að veita álit á úrlausnum ýmissa mála sem rætt var um á fundunum.

Að auki var leitað upplýsinga um stöðu ýmissa málaflokka í skýrslum sem falla undir áhrifaþætti heilsu, meðal annars hjá stýrihópi Heilsueflandi samfélags. Benti sá hópur á skýrslur og stefnur sem málinu við koma og voru þar nýttar til upplýsingagjafar.

Hluti I Samfélag

Fjöldi og aldurssamsetning

Samkvæmt heimasíðu bæjarins eru íbúar í Hafnarfirði árið 2015 samtals 27.990. Hafnfirðingar eru 13,1% af íbúum á Íslandi og 8,4% íbúa á höfuðborgarsvæðinu. Fjöldi leikskóla er 18, grunnskóla 8 og framhaldsskóla 2.⁶ Í aðalskipulagi kemur fram að fjölgun íbúa í Hafnarfirði hafi

Gert er ráð fyrir að við lok ársins 2025 verði Hafnfirðingar á bilinu 32.600–40.500. Hafnarfjörður er nú samfélag þar sem börn eru hlutfallslega fleiri en fullorðnir. Framtíðarspáin bendir þó til þess að barnafjölskyldur verði hlutfallslega færri og eldra fólk hlutfallslega fleira vegna samfélagsbreytinga.

verið um 2,5% að meðaltali síðustu 20 árin og framtíðarspá geri ráð fyrir svipaðri þróun til ársins 2.025. Íbúar af erlendum uppruna eru alls 2005 og hlutfall þeirra af Hafnfirðingum er því 7,3%. Fjöldi ríkisfanga eru 72. Þeir þættir sem taldir eru hafa áhrif á fjölgun íbúa eru fólksflutningar á höfuðborgarsvæðið, gott framboð íbúða og búsetugæði í Hafnarfirði. Gert er ráð fyrir að við lok ársins 2025 verði Hafnfirðingar á bilinu 32.600–40.500. Hafnarfjörður er nú samfélag þar sem börn eru hlutfallslega fleiri en fullorðnir. Framtíðarspáin bendir þó til þess að vegna samfélagsbreytinga verði barnafjölskyldur hlutfallslega færri og eldra fólk hlutfallslega fleira.⁷ Sú spá á raunar við um allt landið enda hafa lífslíkur fólks aukist með ári hverju⁸ og mælingar sýna að þegar horft er til lífs án sjúkdóma eru lífslíkur án sjúkdóma mun minni en lífslíkur almennt, eða að meðaltali um 10 árum minni miðað við árið 2013.⁹

Umhverfi

Samkvæmt aðalskipulagi sker Hafnarfjörður sig úr á höfuðborgarsvæðinu að því leyti að mikil iðnaðarstarfsemi einkennir atvinnulíf bæjarins. Þá er bærinn gróinn útgerðarbær og fiskveiðar og vinnsla eru hlutfallslega stærri hluti af atvinnulífi bæjarins en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Sérfræðistörf, verslunar- og þjónustustörf og önnur störf sem krefjast sérmenntunar eru um 65% af atvinnu bæjarbúa.

Hverfaskipting og dreifing

Hverfum bæjarins er skipt upp í sjö svæði og íbúar á þeim svæðum eru frá 2.700 til 5.100 manns. Norður- og Vesturbærinn eru fjölmennustu hverfin, Vellir næst, en Ásland fámennast. Framtíðarbyggingarland er á Völlum og í Áslandi og mun dreifing íbúa verða allt önnur í lok skipulagstímans. Aldursdreifingin mun breytast og mikilvægt er að skoða þessi svæði og uppbyggingu þjónustu þeirra með tilliti til lýðheilsu, því með lýðheilsustefnu er tækifæri til slíkrar skoðunar. Í aðalskipulaginu kemur einnig fram að ný svæði og þétting byggðar hafi jákvæð áhrif á lýðheilsu, en einsleit landnotkun á nýjum íbúðarsvæðum hafi nokkuð neikvæð áhrif. Við frekara skipulag nýbyggingarsvæða við Hamranes, Ásland og Vatnshlíð þurfi að draga úr neikvæðum umhverfisáhrifum samgangna og samgöngumannvirkja, auðvelda gangandi og hjólandi íbúum að komast leiðar sinnar og gæta að markmiði aðalskipulagsins um að gönguleiðir í skóla í nýjum hverfum verði ekki lengri en 800 metrar.¹⁰

⁶ Ársskýrsla lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu 2014

⁷ Aðalskipulag Hafnarfjarðarbæjar 2013 – 2025

⁸ <http://www.oecd.org/els/health-systems/Briefing-Note-ICELAND-2014.pdf>

⁹ <http://www.oecd.org/els/health-systems/Health-at-a-Glance-2013.pdf>

¹⁰ Aðalskipulag Hafnarfjarðarbæjar 2013 – 2025

Umhverfi og mannvirki

Göngu- og hjólastígar

Í aðalskipulagi er greint frá neti stíga sem eru í uppbyggingu í bænum. Þar segir að stofnstígum sé ætlað að vera megin göngu- og hjólaleiðir um útivistarsvæði innan byggðar og tengja saman einstaka bæjarhluta og nágrennasveitarfélög. Greint er frá því að stefnt sé að áframhaldandi uppbyggingu göngu-, hjóla- og reiðstíganets í bænum til að tengja hverfi bæjarins betur saman, sem og nágrennasveitafélagunum og að áfram verði unnið að stígatengingum við uppland Hafnarfjarðar bæði fyrir gangandi og ríðandi umferð. Gönguleiðir skólabarna hafi verið skrásettar í flestum skólum bæjarins og leiðir sem liggja að skólum og þjónustu eigi vera upplýstar.¹¹ Í stefnu um umhverfi og útivist í anda Staðarskrár 21 segir að umhverfi og útivist skipti höfuðmáli þegar kemur til lýðheilsamála. Nýting manna á náttúruperlum til útivistar sér til heilsubóta hefur mikil áhrif á lýðheilsu almennt og segja má að gras og gróður séu mannvistarmál. Stefna um umhverfi og útivist¹² er einnig skýr og skilmerkileg og gerir grein fyrir stöðu náttúru í landi Hafnfirðinga, eins og vatni, loftgæðum, gróðri, friðlýsingu og þessháttar.

Stefnan er sú að dregið verði úr umferð einkabifreiða með öflugum almennings-samgöngum og að stuðlað verði að frekari notkun umhverfisvænna orkugjafa. Unnið verði að því að gera hjólreiðar að öruggum og greiðum samgöngumáta með skipulagi og lagningu hjólreiðastíga.

Samgöngur

Samkvæmt aðalskipulagi er lögð áhersla á umferðaröryggi og aðgerðir til að draga úr neikvæðum áhrifum bílaumferðar. Þar segir einnig að sumarið 2012 hafi almenningsvagnakerfi innan Hafnarfjarðar verið breytt með það í huga að þjóna betur börnum og unglingum við frístundaiðju sína.ⁱ Leiðakerfið mun í framtíðinni verða útvíkkað til að þjóna nýjum hverfum í Hafnarfirði samkvæmt skipulaginu. Í umhverfis- og auðlindarstefnu bæjarins frá árinu 2012 er stefnan að dregið verði úr umferð einkabifreiða með öflugum almennings-samgöngum og að stuðlað verði að frekari notkun umhverfisvænna orkugjafa. Unnið verði að því að gera hjólreiðar að öruggum og greiðum samgöngumáta með skipulagi og lagningu hjólreiðastíga.¹³ Þessi stefna styður við stefnu um uppbyggingu stígakerfisins og uppbyggingu heilsueflingar innan samfélagsins.

Íþróttamannvirki

Sveitarfélagið hefur byggt og rekið íþróttamannvirki til notkunar fyrir skóla, íþróttastarfsemi og almenning samkvæmt grunnskólalögum og íþróttalögum frá 1998. Þessi mannvirki eru fjórar sundlaugar, átta íþróttahús og tíu önnur íþróttamannvirki og svæði. Aðsóknin að þessum mannvirkjum er mikil og fjölbreytt starfsemi fer þar fram. Á árinu 2013 var gestfjöldi í sundlaugar um 612 þúsund, í íþróttahúsin komu um 1.500 þúsund og á önnur íþróttasvæðin komu um 550 þúsund gestir.¹⁴

Íþróttafélögin FH og Haukar hafa byggt upp fjölbreytta aðstöðu til íþróttaiðkunar, hvort á sínu félagssvæði, í samvinnu við Hafnarfjarðarbæ. Á íþróttasvæðunum þeirra í Kaplakrika (FH) og að

¹¹ Aðalskipulag Hafnarfjarðarbæjar 2013 – 2025.

¹² http://www.hafnarfjordur.is/media/stefnur-og-reglur/umhverfi_og_utivist.pdf

¹³ <http://www.hafnarfjordur.is/media/audlindastefna/Umhverfis-og-audlindastefna.pdf.pdf>

¹⁴ Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

Ásvöllum (Haukar) eru knattspyrnuvöllir, æfingavellir, íþróttahús, gervigrasvellir, áhorfendasvæði og félagsaðstaða. Í Kaplakrika er frjálsíþróttavöllur, frjálsíþróttahús og þar hefur verið reist knattspyrnuhús með gervigrasvelli. Og það er enn til marks um öfluga íþróttahreyfingu innan Hafnarfjarðar að um helmingur íbúanna eru skráðir í íþróttafélög.

Þrjú almennir sundstaðir eru í Hafnarfirði, það eru: Sundhöll Hafnarfjarðar, Suðurbæjarlaug og Ásvallalaug. Á sundstöðunum fer fram sundkennsla á vegum grunnskólanna og æfingar sundfélaga, auk sundiðkunar almennings og heilsurækt. Við Lækjarskóla er að auki kennslusundlaug fyrir Lækjarskóla og Setbergsskóla.

Kvartmílubraut fyrir akstursíþróttir á vegum Kvartmíluklúbbsins er í Kapelluhrauni á svæði sem skilgreint er sem opið svæði til sérstakra nota. Skotíþróttafélag Hafnarfjarðar hefur æfingasvæði á sama stað í jaðri Kapelluhrauns sunnan kvartmílubrautarinnar. Bifreiðaiþróttasvæði fyrir svonefnt Rally Cross er suður með Krýsuvíkurvegi. Siglingaklúbburinn Pytur hefur lóð við Suðurhöfnina og þar hefur nú risið nýbygging klúbbsins með félags- og geymsluaðstöðu. Opin svæði hafa því verið nýtt til uppbyggingar almenningsíþróttar til að sem flestir finni sér ástundun áhugmála við hæfi.

Golfíþróttin er einnig stunduð af kappi í Hafnarfirði af öllum aldurshópum. Á Hvaleyrinni er 18 holu golfvöllur og 9 holu æfingagolfvöllur ásamt æfingasvæði og annarri aðstöðu fyrir golf, utan og innanhús. Félagsheimili Golfklúbbsins Keilis er staðsett við völlinn. Auk þess er 9 holu völlum suður í Hvaleyrarhrauninu á strandsvæðinu að Straumsvík. Í aðalskipulagi er um 100 hektara svæði afmarkað golfvöllinum á Hvaleyrinni og í hrauninu.¹⁵

Útivistarsvæði

Á 65 útivistarsvæðum í bænum hefur verið unnið að endurbótum til að bæta aðstæður til útivistar og leikja. Hellisgerði er einn þeirra vinsælu staða sem unnið er að því að gera enn betri til útivistar og á Víðistaðasvæði er sex holu frisbee völlum sem stefnt er að því að verði níu holu völlum á næsta

ári (2016). Þá hefur íþróttatækjum verið komið fyrir á Víðistaðasvæðinu og útibekkjum, borðum og ruslastöpum hefur verið fjölgað. Hvaleyrarvatn er vinsælt útivistarsvæði og eins Seltún í Krýsuvík og þar hefur m.a. verið unnið með Ferðamálastofu að endurnýjun timburstígs. Í aðalskipulagi kemur fram að fjöldi áhugaverðra gönguleiða sé í Krýsuvík sem er kjörið útivistarsvæði fyrir íbúa bæjarins og einnig er minnst á að umhverfi Hvaleyrarvatns, þar sem Skógræktarfélag Hafnarfjarðar og skátar eru með aðstöðu, henti vel útivistar fyrir íbúa bæjarins. Enn eigi að mestu leyti eftir að merkja gönguleiðir og tengja göngu-, hlaupa- og hjólaleiðir innan bæjarins við útivistarsvæði eins og Krýsuvík. Þá þurfi að setja upp upplýsingatöflur til upplýsinga fyrir íbúa og ekki síst erlenda gesti með heilsuferðapjónustu í huga.

Á 65 útivistarsvæðum í bænum hefur verið unnið að endurbótum til að bæta aðstæður til útivistar og leikja. Hellisgerði er einn þeirra vinsælu staða sem unnið er að því að gera enn betri til útivistar og á Víðistaðasvæði er sex holu frisbee völlum.

¹⁵ Aðalskipulag Hafnarfjarðarbæjar 2013 – 2025

Sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu standa sameiginlega að fólkvangi í Bláfjöllum. Þar hefur verið byggð upp góð aðstaða til skíðaiðkunar fyrir almenning og sameiginleg þjónustumiðstöð fyrir gesti.

Af þessu má sjá að afar fjölbreytt aðstaða er í boði fyrir íbúa í Hafnarfirði til heilsueflingar þegar skoðað er umhverfi með tilliti til mannvirkja og uppbyggingar. Mikil uppbygging hefur orðið á íþróttamannvirkjum. Vel hefur verið unnið í bættum samgöngum fyrir gangandi og hjólandi vegfarendur og opin svæði hafa verið bætt með betri og meiri nýtingu íbúa í huga. Greina þyrfti hvaða aðgerðir eru brýnastar þegar kemur að áframhaldandi uppbyggingu, merkingum og tengingu göngu,- hlaupa og hjólastíga bæði innan bæjar og til að auka aðgengi að upplendi Hafnarfjarðar.

Skíðasvæðin eru þó öll utan marka aðalskipulags Hafnarfjarðar en benda má á að góðar skíðagönguleiðir eru jafnan umhverfis Ástjörn og í umhverfi Hvaleyrarvatns sem er ákjósanlegt til skíðagöngu á vetrum. Á þessum svæðum er því tækifæri til aukinnar vetraríþróttaiðkunar fyrir bæjarbúa sem og aðra.¹⁶

Í umhverfis- og auðlindarstefnu bæjarins er kafli um hvatningu til útivistar og náttúruupplifunar. Í honum er fjallað um að aðgengi að upplandi Hafnarfjarðar hafi verið styrkt með rammaskipulagi sem geri ráð fyrir fjölbreyttum útivistar- og náttúrusvæðum. Stuðlað hefur verið að því að umhverfið sé hreint og óspillt og hvetji til útivistar á öllum árstíðum. Veiði í vötnum í bæjarlandinu, aðstaða til hestamennsku, stikun gönguleiða, gerð korta o.fl. stuðla að útivist og náttúruupplifun. Tekið er fram að unnið verði að bættu aðgengi, merkingum og fræðslu um náttúru bæjarlandsins og nágrennis þess, gjarnan í samvinnu við félagasamtök. Landvarsla verði aukin í upplandinu og í Krýsuvík.¹⁷

Samantekt

Af þessu má sjá að afar fjölbreytt aðstaða er í boði fyrir íbúa í Hafnarfirði til heilsueflingar þegar umhverfið er skoðað með tilliti til mannvirkja og samgangna. Mikil uppbygging hefur farið fram á sviði íþróttamannvirkja og einnig þegar litið er til viðhalds og uppbyggingar útivistarsvæða. Vel hefur verið unnið í bættum

samgöngum fyrir gangandi og hjólandi vegfarendur og opin svæði hafa verið bætt með betri og meiri nýtingu íbúa í huga. Greina þyrfti hvaða aðgerðir eru brýnastar í samvinnu við íbúa þegar kemur að áframhaldandi uppbyggingu, tengingum göngu,- hlaupa og hjólastíga bæði innan bæjar og til að auka aðgengi að upplendi Hafnarfjarðar. Þá mætti setja fram áætlun um frekari merkingar við útivistarsvæði, t.d. eins og upplýsingatöflur. Hafa ber í huga aukin tækifæri vegna ferðamannastraums til landsins þar sem Reykjanesið hefur þótt afar áhugaverður kostur til útivistar og Krýsuvíkursvæðið er títtnefnt sem náttúruperla í því samhengi. Útivistarsvæðin og vetraríþróttir mætti markaðssetja betur fyrir íbúa og þá sérstaklega upplandið sem býður upp á marga möguleika. Sem dæmi má nefna að á íbúafundi (kemur fram síðar í skýrslunni) tjáðu íbúar sig um það sem þeim þótti skipta miklu máli fyrir þá varðandi heilsueflingu og í því efni töldu þeir skipta miklu máli að göngu- og hjólastígar væru kláraðir og tengdir við upplendi Hafnarfjarðar og að þar yrðu skýrar merkingar. Fram kom meðal annars að göngustígar enduðu sums staðar þar sem ekkert væri í boði annað en að snúa við. Þá kom fram í gögnum um líðan og heilsu Íslendinga að mikil aukning væri á nýtingu bæjarbúa á útivistarsvæðum innan bæjarins en það bendir til þess að sú uppbygging sem hefur farið fram hafi eflt íbúa til frekari útivistar og hreyfingar.

¹⁶ Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

¹⁷ <http://www.hafnarjordur.is/media/audlindastefna/Umhverfis-og-audlindastefna.pdf.pdf>

Umhverfi og innviðir

Hér á eftir verður farið yfir þá starfsemi innan bæjarins sem snertir hreyfingu og er hluti heilsueflingar fyrir almenning.

Frítími íbúa

Starfsemi íþróttahreyfingarinnar í bæjarfélaginu er mikil og öflug og býður upp á fjölbreytta möguleika á heilsueflingu fólks á öllum aldri. Íþróttafélögin búa yfir stórkostlegum félagsauð með

Afar blómlegt félagsstarf er til staðar innan íþróttahreyfingarinnar og mikill hluti íbúa tekur virkan þátt í starfinu og öðru því sem snýr að tómstundaiðkun, enda er aðgengi gott að íþrótt- og tómstunda- starfsemi innan bæjarins.

um 18.300 félagsmenn (um 56% bæjarbúa) og 12.500 iðkendur (um 42% bæjarbúa) og starfa þau undir hatti Íþróttabandalags Hafnarfjarðar. Starfsemi hreyfingarinnar fer fram í 17 íþróttafélögum með 35 starfseiningar þar sem boðið er upp á 25 íþróttagreinar. Íþróttavellir með hlaupabrautum, æfingasvæðum og áhorfendaaðstöðu ásamt reiðskemmu og félagsaðstöðu Hestamannafélagsins Sörla eru á Gráhelluhrauni.¹⁸

Í skýrslu um Íþróttamál – Greining á samningum - er farið yfir samninga þá sem hafa verið gerðir milli Íþróttafélaga innan bæjarfélagsins og Hafnarfjarðarbæjar. Þar eru greindir samningar við Íþróttabandalag Hafnarfjarðar, Fimleikafélag Hafnarfjarðar, Knattspyrnufélagsins Hauka, Fimleikafélagsins Bjarkar, Íþróttafélags Hafnarfjarðar,

Golfklúbbsins Geysis, Siglingaklúbbsins Pyts, Sundfélag Hafnarfjarðar, Kvartmíluklúbbs Hafnarfjarðar, Akstursíþróttafélags Hafnarfjarðar, Dansíþróttafélags Hafnarfjarðar, Íþróttafélagsins Fjöldur, Skotíþróttafélags Hafnarfjarðar, Badmintonfélags Hafnarfjarðar, Hnefaleikafélags Hafnarfjarðar og Golfklúbbsins Setbergs. Skýrslan endurspeglar það fjölbreytta starf sem er til staðar í Hafnarfirði en mælt er með því að samningar séu endurskoðaðir með jafnræði í huga. Fram kemur að á árinu 2013 voru iðkendur 16 ára og yngri hjá öllum félögum 6.228 talsins og fjöldi iðkenda 17 ára og eldri var 5.273.¹⁹

Auk þess er starfsemi annarra félaga, eins og Skáta og áhugamannafélaga eins og reiðhjólafélaga, dæmi um hreyfingar utan íþróttahreyfingarinnar. Þá eru nokkrar líkamsræktarstöðvar starfræktar í Hafnarfirði sem stuðla að hreyfingu og eru vinsælar hjá bæjarbúum.

Menning og mannrækt

Menning og mannrækt eru ekki síður mikilvægir þættir þegar kemur að heilsu manna. Menningarlíf í Hafnarfirði er blómlegt og á sér merka sögu. Menningarstofnanir eins og Bókasafn Hafnarfjarðar, Byggðasafn Hafnarfjarðar og Hafnarborg, menningar- og listastofnun Hafnarfjarðar auka á virkni íbúa og því mikivægt að huga að aðgengi að stofnunum um menningu. Gallerý og vinnustofur listamanna eru víða um bæinn sem bæta bæjarbraginn og sama má segja um öflugan tónlistarskóla og Kvikmyndasafn Íslands.

¹⁸ Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

¹⁹ Íþróttamál – Greining á samningum. Hafnarfjarðarkaupstaður 2015.

Í Hafnarfirði er fjöldi listamanna, kóra og annarra menningarfélaga, svo sem Lúðrasveit Hafnarfjarðar, Leikfélag Hafnarfjarðar, Gaflaraleikhúsið og Sveinssafn. Árlega er efnt til fjölda menningarviðburða, svo sem menningarhátíða, tónleika, og sýninga af ýmsum toga. Þá er ávallt mikið og fjölbreytt menningarstarf unnið í skólum bæjarins. Þessir þættir skipta miklu þegar til lýðheilsu er litið og má skoða enn frekar hvernig tengja megi hreyfingu og aðgengi að þessum menningarstofnunum.²⁰

Starfsemi íþróttahreyfingarinnar í bæjarfélaginu er mikil og öflug og býður upp á fjölbreytta möguleika á heilsueflingu fólks á öllum aldri. Íþróttafélögin búa yfir stórkostlegum félagsauð með um 18.300 félagsmenn (um 56% bæjarbúa) og 12.500 iðkendur (um 42% bæjarbúa) og starfa þau undir hatti Íþróttabandalags Hafnarfjarðar. Starfsemi hreyfingarinnar fer fram í 17 íþróttafélögum með 35 starfseiningar þar sem boðið er upp á 25 íþróttagreinar. Íþróttavellir eru búnir hlaupa-brautum, æfinga-svæðum og áhorfenda-aðstöðu.

Ýmsir menningartengdir atburðir eiga sinn fasta sess í lífi Hafnfirðinga, eins og Víkingahátíðin, Jólaborpið, Menningarfræðslugöngur á sumrin, Víðivangshlaup FH, Kaldárlaup og Flensborgarhlaup. Þá hefur matarmarkaður fest sig í sessi á sumrin.²¹

Af þessum upptalningum má sjá að afar blómlegt félagsstarf er til staðar innan íþróttahreyfingarinnar og mikill hluti íbúa tekur virkan þátt í starfinu og raunar öðrum tómstundaiðkunum enda aðgengi gott að íþrótt- og tómstundastarfsemi innan bæjarins. Hér mætti þó leggja meiri áherslu á þátttöku almennings í hinum ýmsu hreyfiverkefnum á vegum Embættis landlæknis sem fara meðal annars fram innan fyrirtækja og stofnana í bænum. Almenn hvatning frá bæjaryfirvöldum gæti eftt til þátttöku í þeim. Vert væri að kanna þátttöku fyrirtækja og stofnana í hreyfiverkefnum.

Loftgæði

Fylgst er með loftmengun í andrúmslofti í mælistöð á Hvaleyrarholti sem Heilbrigðiseftirlitið hefur umsjón með. Einnig hefur á vegum þess verið fylgst með hreinleika vatns í lækjum og stöðuvötnum og í sjó við

strandlengjuna. Mikilvægt er að fylgjast vel með loftmengun þar sem mengun í lofti getur haft mikil áhrif á heilsufar íbúa. Í rannsókn Sigurðar H. Magnússonar gróðurvistfræðings á Náttúrufræðisstofnun sem gerð var árið 2013 kemur fram að mengun hafi verið meiri en við var að búast austan við álverið í Hafnarfirði á þeim tíma og eftir umfjöllun heilbrigðisnefndar Hafnarfjarðar og Kópavogssvæðis taldi nefndin að ekki ætti að fara þar fram matvælaframleiðsla eða föst búseta. Afar mikilvægt er að fylgjast vel með þróun loftgæða á þessu svæði sem og öðrum þar sem fólk býr eða starfar og grípa til aðgerða ef þörf er á.

Vatnsgæði

Í landi Hafnarfjarðar í Kaldárbotnum er að finna eina mestu gæðavatnslind landsins og í undirbúningi er að virkja nýtt neysluvatnssvæði í Fagradal í landi Krýsuvíkur til þess að auka öryggi og auðvelda aðgengi að neysluvatni í suðurhluta bæjarins. Afkastageta vatnslindanna er veruleg umfram fyrirsjáanlegar þarfir bæjarfélagsins, en til marks um það má nefna að afrennsli grunnvatns til sjávar í Straumsvík er talið um 10 m³ á sekúndu.²² Vatns- og loftgæði eru með besta móti á Íslandi og Hafnarfjörður er þar engin undantekning. Þó þarf að vera vakandi yfir mengun frá álverinu og vakta ber vatnsból Hafnarfjarðar þar sem fæst eitthvert ferskasta vatn

²⁰ Aðalskipulag Hafnarfjarðarbæjar 2013 – 2025

²¹ Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

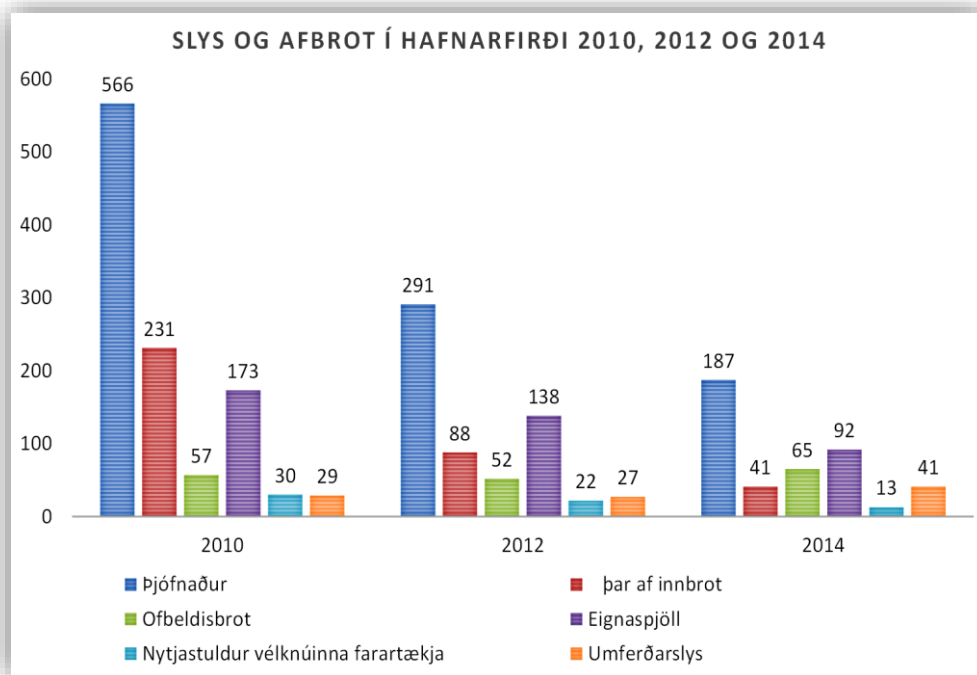
²² <http://www.hafnarjordur.is/media/audlindastefna/Umhverfis-og-audlindastefna.pdf.pdf>

sem finnst hérlendis og nýtist vel til manneldis. Bent var á mikilvægi verndunar vatnsbólans í Kaldárbotnum í séráliti frá íbúa í tengslum við íbúafund.

Öryggi íbúa hefur aukist að mörgu leyti. Tíðni þjófnaða hefur stórminkað, þar á meðal innbrota sem fækkar úr 231 árið 2010 í 41 árið 2014 sem er 177% fækkun.

Slys og afbrot

Falast var eftir tölulegum upplýsingum hjá lögreglu höfuðborgarsvæðisins um slys og afbrot í Hafnarfirði til að skoða öryggi íbúa bæjarins. Á þessum tölum frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu má sjá að hlutfall þjófnaða hefur minnkað verulega í Hafnarfirði frá árinu 2010 til 2014, eða úr 566 í 187. Hið sama á við um innbrot sem fækkaði úr 231 í 41 og nytjastuld vélknúinna farartækja sem minnkaði úr 30 í 13. Á móti kemur að orðið hefur aukning á ofbeldisbrotum á tímabilinu sem um ræðir, úr 57 í 65, og tíðni umferðarslysa sem hélst nokkuð jöfn frá 2010 til 2012, hefur aukist lítillega árið 2013, eða úr 41 árið 2013 í 51. árið 2014 (sjá mynd 1).



Mynd 1. Slys og afbrot í Hafnarfirði.

Öryggi íbúa hefur því farið stórbatnandi frá árinu 2010, sérlega þegar kemur til þjófnaða og eignaspjalla. Þó má skoða aukna tíðni umferðarslysa og ofbeldisbrota og hvernig vinna megi með þá þætti en umferðarslys hafa aukist um u.þ.b. 25% ef borin eru saman árin 2010 og 2014. Vert er að fylgjast vel með tölulegum upplýsingum um ofbeldisbrot sem fjölgar lítillega árið 2014.

Samantekt

Innviðir í starfsemi til heilsueflingar í Hafnarfirði eru sterkir á mörgum sviðum og afar blómlegt félagsstarf er fyrir hendi. Iðkendur innan hinna ýmsu félaga gríðarlega margir og starfsemi afar fjölbreytt enda aðgengi með besta móti. Vaxtartækifæri felst í almenningsíþróttum ef skilgreina

mætti almenna hreyfingu sem svo. Íþróttahreyfingarnar hafa stofnað almenningsíþróttadeildir sem njóta vinsælda. Nýting útivistarsvæða hefur aukist og ef unnið væri í markaðssetningu þeirra með skipulögðum hætti væri jafnvel hægt að auka enn frekar nýtingu þeirra þar sem mikið hefur verið lagt í uppbyggingu þeirra ásamt uppbyggingu stígakerfisins eins og komið hefur fram. Einnig mætti leggja meiri áherslu á þátttöku almennings í hinum ýmsu hreyfiverkefnum á vegum Embættis landlæknis sem fara meðal annars fram innan fyrirtækja og stofnana í bænum. Tækifæri liggja sem dæmi í að hvetja fjölskyldur til að ganga til bæjarhátíða þar sem við á sem og aðra almenna hvatningu frá bæjaryfirvöldum gæti eftt til þátttöku. Vert væri að kanna þátttöku fyrirtækja og stofnana í hreyfiverkefnum. Menningarstarfsemi er öflug og hana ber að styðja við á allan máta sem hægt er og tækifæri í að benda á leiðir til að sameina heilsueflingu í tengslum við menningarlega viðburði. Vatns- og loftgæði eru góð á flestum stöðum á Íslandi en ekki má þó stóla á að það sé ávallt á þann veg og þörf á að fylgjast vel með mengun og grípa inn ef þörf er á. Öryggi hefur batnað mikið og gott að halda áfram á þeirri braut sem unnið hefur verið á undanfarið til að tryggja öryggi íbúa Hafnarfjarðar og horfa til þeirra flokka sem afbrot hafa aukist í og skoða hvað hægt sé að gera til að tryggja öryggi þeirra enn betur.

Minnihlutahópar

Minnihlutahópur er almennt skilgreindur sem hópur fólks sem sker sig frá meirihluta samfélagsins, hvort sem er á grundvelli þjóðernis, kynþáttar, trúar, aldurs, tungumáls eða fötlunar. Í sáttmála Evrópusambandsins um grundvallarréttindi (e. Charter of Fundamental Rights of the European Union), sem samþykktur var árið 2000, eru talin upp ófrávíkjanleg grundvallarréttindi allra borgara sambandsins í sex atriðum, virðing, frelsi, jafnrétti, samstaða, borgaraleg réttindi og réttlæti og ná yfir allt frá réttinum til lífs, jafnrétti allra manna fyrir lögum, bann við hvers kyns mismunun, réttinum til menntunar og sanngjarnra vinnuskilyrða, svo fátt eitt sé nefnt.²³

Íbúar af erlendum uppruna

Í Hafnarfirði er næst hæsta hlutfall íbúa með erlendum uppruna eða 7,3% á höfuðborgarsvæðinu. Eina sveitarfélagið sem hefur fleiri íbúa af erlendum uppruna er Reykjavík þar sem hlutfallið er

Erlendir ríkisborgarar eru um 7% af íbúum bæjarins. 13% af börnum í leikskólum og tæp 10% af grunnskólanemum eru innflytjendur. Í skýrslu um málefni innflytjenda kemur fram að um sé að ræða viðamikinn málaflokk sem mikilvægt sé að hafa góða yfirsýn yfir en þá yfirsýn skorti í Hafnarfirði.

8,1%.²⁴ Í skýrslu samráðshóps um málefni innflytjenda í Hafnarfirði frá árinu 2013 kemur fram að 13% af börnum í leikskólum og tæp 10% af grunnskólanemum eru innflytjendur. Tillögur um aðgerðir vegna leikskóla, grunnskóla, framhaldsskóla og fullorðinsfræðslu eru skilgreindar og einnig eru ýmis ráð vegna íþrótt- og tólmstundamála, atvinnumála, fjárhagsaðstoðar, húsnæðismála og barnaverndar viðruð í skýrslunni og kallað eftir aðgerðum.²⁵

Samkvæmt upplýsingum um málaflokkinn frá Heru Hallberu Björnsdóttur sem sér um málefni innflytjenda í Húsinu hefur þjónusta verið bætt á eftirfarandi máta og unnið er að frekari uppbyggingu þjónustu við innflytjendur.

Varðandi leikskóla: Upplýsingabæklingur fyrir foreldra á nokkrum tungumálum sem var tilbúinn í september 2014.

²³ <http://evropuvefur.is/svar.php?id=60270>

²⁴ Ársskýrsla lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu. 2014

²⁵ Skýrsla samráðshóps um málefni innflytjenda í Hafnarfirði, september 2013

Hann var fyrir foreldra í ungbarnavernd. Upplýsingar eru til staðar á heimasíðu Hafnarfjarðar á nokkrum tungumálum og eru á ensku og pólsku (jafnframt voru umsóknareyðublöð þýdd á nokkru tungumál og gerð aðgengileg á heimasíðu Hafnarfjarðar).

Upplýsingarit um réttindi barna og skyldur foreldra samkvæmt íslenskum lögum og reglugerðum hefur verið þýtt og blöðungur útbúinn sem er aðgengilegur í þjónustuveri og leikskólum. Hann er afhentur öllum foreldrum barna af erlendum uppruna sem byrja í leikskóla. Fræðsla fyrir erlenda starfsmenn hófst árið 2014. Þá er verið að virkja erlenda starfsmenn leikskólanna sem stuðning við móðurmálsnám barnanna eftir sem við á. Erlendir starfsmenn fá nú fræðslu og handleiðslu um vinnulag og leiðir til að vinna eftir. Miðað er við að hafa 1-2 slík námskeið á ári.

Ráðgjöf og fræðsla til starfsfólks leikskóla varðandi móttöku erlendra barna er til staðar í dag til að styrkja fagþekkingu deildarstjóra í móttöku erlendra barna m.a. með tilliti til aðlögunar erlendra barna, kennslu íslensku sem annars máls, vinnu með móðurmál, foreldrasamstarf, fordómafræðslu o.fl. Hafnarfjarðarbær miðar við að vera með slíka fræðslu reglulega.

Á teikniborðinu er að leita leiða til að virkja og efla þátttöku erlendra foreldra leikskólabarna. Í því tilliti hefur verið sótt um styrki til að styðja við þá vinnu. Þannig hefur einn leikskólinn boðið foreldrum barna frá Póllandi að hittast í leikskólanum á laugardegi og aðstoðarleikskólustjóri/sérkennslustjóri hefur borið ábyrgð á skipulagi þeirra funda. Þessi liður er formlega séð ekki komið í framkvæmd.

Varðandi grunnskóla: Starfandi móttökudeild við Lækjarskóla frá árinu 2002 þar sem námsleg staða nemenda er metin og metið hversu lengi nemandi þarf á því að halda að stunda nám við móttökudeildina. Í október 2015 var gerð könnun meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk allra grunnskóla í Hafnarfirði meðal nemenda af erlendu bergi brotnu (annað eða báðir foreldrar erlendir). Könnunin var tvíþætt, annars vegar rýnihópar og hins vegar spurningalisti. Spurt um líðan í skóla, þátttöku í frístundastarfi og neyslu vímuefna. Niðurstöður benda til að upplýsingar um frístundastarf á erlendum tungumálum er ábótavant og er í vinnslu að bæta það. Sérstakur sjóður sem styrkir nemendur af erlendu bergi brotnu til frístundastarfs hefur verið aðgengilegur undanfarin 2-3 ár.

Almennt: Verið er að vinna að því að setja saman Fjölmenningsstefnu Hafnarfjarðar og stefnt að því að hún verði tilbúin fyrir sumar 2016. Samhliða Fjölmenningsstefnu er unnið að því að setja saman Fjölmenningsráð Hafnarfjarðar sem samsett verður af íbúum af erlendum uppruna og pólitískt skipuðum fulltrúum. Stefnt er að því að þeirri vinnu verði lokið fyrir sumar 2016 (á sama tíma og Fjölmenningsstefnan). Ný heimasíða Hafnarfjarðarbæjar var tekin í notkun í upphafi árs 2016 og er ýmislegt efni tilbúið á nokkrum tungumálum sem verður sett þar inn. Stefnt er að því að þeirri vinnu verði lokið innan 2ja mánaða.

Fatlaðir

Í Hafnarfirði eru sex heimili fyrir fatlaða, ásamt fimm þjónustuíbúðarkjörnum, með eða án sameiginlegs rýmis. Auk heimila fyrir fatlað fólk er starfrækt ein hæfingarstöð í Hafnarfirði og ein skammtímavistun og einnig er lengd viðvera fyrir fatlaða framhaldskólanemendur. Kletturinn er heiti á lengdri viðveru fyrir fötluð börn í 5.-10. bekk og Geitungarnir er nýsköpunarverkefni í atvinnumálum ungs fatlaðs fólks. Margvísleg þjónusta er veitt fötluðum einstaklingum, m.a. liðveislu- og akstursþjónusta. Einnig er rekin sérstök dagvist fyrir geðfatlaða á Læk í samvinnu við Hafnarfjarðardeild Rauða kross Íslands. Þessi upptalning kemur fram í aðalskipulagi Hafnarfjarðarbæjar. Þar er einnig nefnt að gera þurfi ráð fyrir fleiri heimilum fyrir fatlað fólk í Hafnarfirði.

Margt hefur heppnast vel í Hafnarfirði þegar kemur að yfirfærslu málefna fatlaðra frá ríkis til sveitarfélaga. Sumu þarf þó að skerpa á og er úttekt Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands sem vitnað er í er góð vísbending um það sem þarf að skoða frekar til að styðja megi betur við þennan hóp. Mikilvægt er að tryggja gott aðgengi fyrir fatlaða og stuðla að mann-sæmandi lífi með aðgengi að félagsauð og heilbrigði almennt.

Í nýlegri úttekt Félagsvísindastofnunar á yfirfærslu málefna fatlaðra frá ríki til sveitarfélaga kemur fram að 38% aðspurðra finnst þjónusta við sig hafa versnað í Hafnarfirði, en í öðrum sveitarfélögum segja 33% þjónustuna hafa versnað. 19% aðspurðra finnst þjónustan vera betri í Hafnarfirði nú en áður og er það í samræmi við það sem íbúar annarra sveitarfélaga segja. Í skýrslunni kemur fram að hlutfallslega færri þjónustunotendur í Hafnarfirði búi í eigin húsnæði (10%) eða leiguhúsnæði en þjónustunotendur í Reykjavík (19%) og í nágrenni Reykjavíkur utan Hafnarfjarðar (26%). Einnig kom fram að meirihluti þátttakenda í könnuninni var mjög eða frekar ánægður með búsetumöguleika sem boðið er upp á í Hafnarfirði. 80% þjónustunotenda voru í vinnu, námi eða dagþjónustu sem er talsvert hærra en í Reykjavík (69%). Í nágrennasveitarfélögum Reykjavíkur utan Hafnarfjarðar er hlutfallið 83%. Þá var meirihluti þátttakenda ánægður með vinnu sína (89%) og dvöl sína í dagþjónustu (89%). 45% þátttakenda segja ófullnægjandi aðstoð oft eða stundum hindra þátttöku sína í tómstundastarfi og félagslífi en hún er þeim afar mikilvæg. Tæplega helmingur þjónustuþega í Hafnarfirði

var með einstaklingsbundna áætlun og tæplega helmingur þeirra svaraði því til að áætlunin hefði verið unnin í samráði við þá (47%). Hins vegar svöruðu 83% þjónustuþega í Reykjavík því til að haft hafi verið samráð við þá varðandi einstaklingsbundna áætlun.²⁶

Í þjónustukönnun Hafnarfjarðarbæjar árið 2014 sem Capacent stóð fyrir kemur fram að 40% svarenda eru ánægðir með þjónustu við fatlað fólk í Hafnarfirði, 43% hvorki né og 18% eru óánægðir.²⁷

Ánægjulegt er að sjá að Notendastýrð persónuleg aðstoð hefur verið tekin upp í Hafnarfirði og styður sú stefna við sjálfstætt líf fólks með fötlun.²⁸ Engin gögn var að finna um reynslu þeirrar stefnu. Af ofangreindu má sjá að margt hefur heppnast vel í Hafnarfirði þegar kemur að yfirfærslu málefna fatlaðra frá ríki til sveitarfélaga. Sumu þarf þó að skerpa á og er úttekt Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands sem vitnað er í góð vísbending um það sem þarf að

²⁶ Flutningur þjónustu við fatlað fólk frá ríki til sveitarfélaga. Þjónustusvæði Hafnarfjarðar 2015

²⁷ Þjónusta sveitarfélaga 2014. Hafnarfjörður. Capacent

²⁸ [http://www.hafnarjordur.is/media/stefnur-og-reglur/Reglur-um-NPA-\(Nytt-samth.-28-nov.-2012\).pdf](http://www.hafnarjordur.is/media/stefnur-og-reglur/Reglur-um-NPA-(Nytt-samth.-28-nov.-2012).pdf)

skoða frekar til að styðja megi betur við þennan hóp. Mikilvægt er að tryggja gott aðgengi fyrir fatlaða og stuðla að mannsæmandi lífi með aðgengi að félagsauð og heilbrigði almennt. Þá er þörf á að skoða uppbyggingu nýrra heimila og aðstæðum, bæði í nýrri hverfum og eldri.

Góður árangur hefur náðst að undanfögnu við að aðstoða fólk í atvinnuleit til eflingar og virkni. Dregið hefur úr atvinnuleysi í Hafnarfirði og einnig hefur dregið úr fjölda beiðna um fjárhagsaðstoð og er þetta afar ánægjuleg þróun sem unnið hefur verið að innan bæjarins.

Atvinnuleitendur

Samkvæmt gögnum um atvinnuleysi í Hafnarfirði sem lögð voru fram á fundi fjölskylduráðs þann 28.08.2015 og finna má á heimasíðu bæjarins hefur dregið verulega úr atvinnuleysi í Hafnarfirði. Tölfræðilegar upplýsingar um þróun síðastu 13 mánaða gefa ástæðu til bjartsýni.²⁹ Aðgerðir til að styðja við bakið á atvinnuleitendum hafa verið margvíslegar og vel ígrundaðar og er því árangurinn góður.

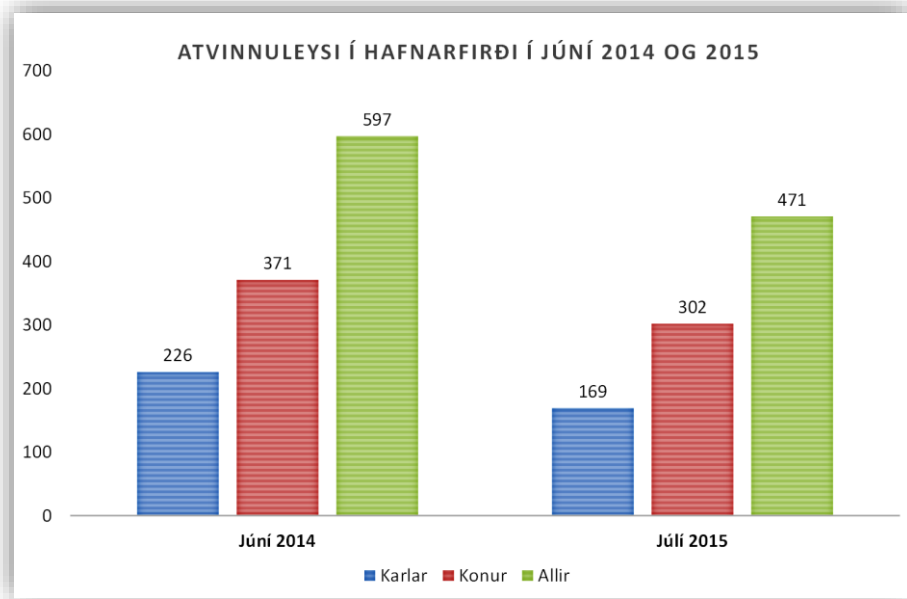
Eitt þeirra verkefna sem Hafnarfjarðarbær setti af stað nefnist *Áfram* og markmið þess var að virkja atvinnulausa einstaklinga og aðstoða þá við að komast aftur á vinnumarkað. Verkefnið skilaði tilætluðum árangri og kemur í veg fyrir að íbúar í atvinnuleit dragist aftur úr þegar kemur að þátttöku í samfélaginu og njóti stuðnings

á meðan á atvinnuleit stendur. Verkefnið hefur þó ekki endilega áhrif á tölur um atvinnuleysi, þar sem ekki voru allir atvinnulausir á atvinnuleysisrá. En afar jákvætt er að bæjarfélagið skuli vinna að úrbótum varðandi það að efla fólk til virkni. Í fréttum var haft eftir Rannveigu Einarsdóttur sviðsstjóra fjölskylduþjónustunnar að verkefnið hafi þegar skilað miklum árangri. „Fjárhagslegur ávinningur hefur verið umtalsverður, en fyrst og fremst hefur *Áfram* skapað einstaklingum sem þiggja fjárhagsaðstoð hjá sveitarfélaginu tækifæri til virkrar þátttöku.“³⁰ Hafnarfjarðarbær var tilnefnt til nýsköpunarverðlauna í opinberri þjónustu og stjórnsýslu fyrir verkefnið. Lýðheilsulegur ávinningur þverfaglegra aðgerða Hafnarfjarðarbæjar er ótvíræður þar sem atvinnuleysi hefur mikil áhrif á heilsu manna.

Hér má sjá atvinnuleysi í júní árið 2014 miðað við júlí árið 2015 þegar um 600 manns voru atvinnulausir samkvæmt skráningu í Hafnarfirði. Mun fleiri konur en karlar voru atvinnulausar en verulega hefur dregið úr atvinnuleysinu með margvíslegum aðgerðum á vegum bæjarins (sjá mynd 2).

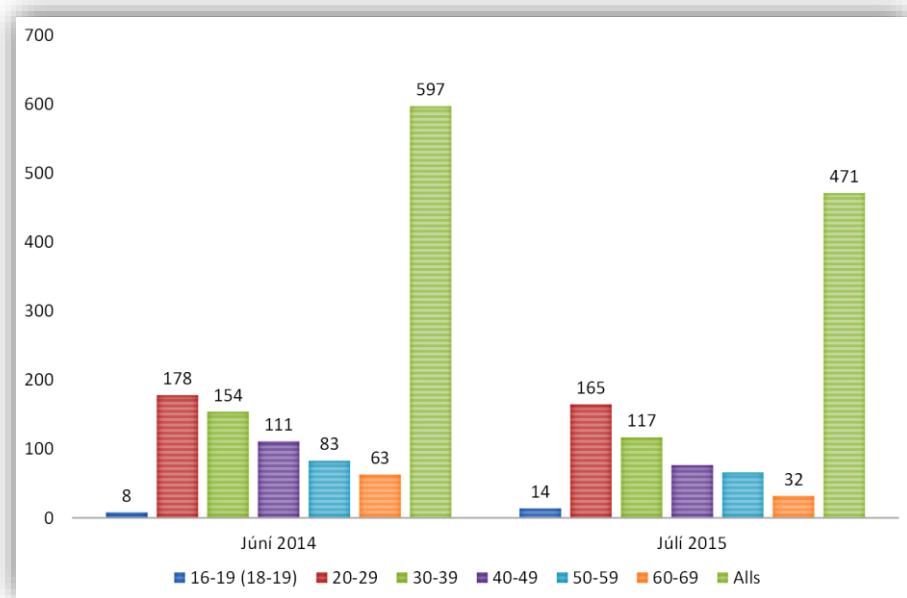
²⁹ <http://www.hafnarfjordur.is/stjornkerfi/fundargerdir/DisplayMeeting.aspx?id=1507013F>

³⁰ <http://www.hafnarfjordur.is/thjonusta/frettir/vidurkenning-fyrir-nyskopun>



Mynd 2. Atvinnuleysi í Hafnarfirði.

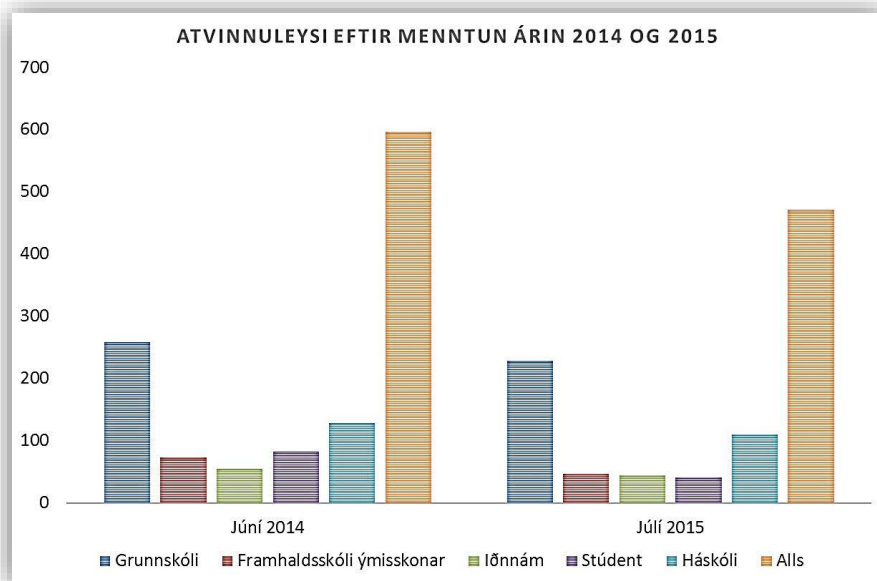
Á þessari töflu má sjá að langflestir atvinnulausir einstaklingar eru á aldrarsbilinu 20–40 ára. Dregið hefur úr atvinnuleysi eldri hópsins en það hefur aukist lítillega hjá 18–19 ára ungmennum. Samkvæmt því er staða yngsta fólksins ekki góð. Þó getur verið að öll áhrif aðgerða hafi ekki komið fram (sjá mynd 3).



Mynd 3. Atvinnuleysi í Hafnarfirði aldurskipt.

Hér er hópnunum skipt niður eftir menntun og þá má sjá að fólk án menntunar á erfiðast uppdráttar en fólk með mikla menntun á einnig erfiðara með að fá vinnu en þeir sem eru með iðnnám,

stúdentspróf eða ýmiss konar framhaldsmenntun að baki. Minna hefur dregið úr atvinnuleysi þessara tveggja hópa (sjá mynd 4).



Mynd 4. Avinnuleysi eftir menntunargráði.

Þá má benda á að dregið hefur úr fjölda beiðna um fjárhagsaðstoð í Hafnarfirði síðari hluta ársins 2014 miðað við árið 2013. Og ef skoðaðir eru fyrstu þrjú mánuðir ársins 2015 miðað við sömu mánuði 2014 hefur verulega dregið úr kostnaði bæjarfélagsins vegna fjárhagsaðstoðar.³¹

Góður árangur hefur náðst að undanförunni við að styðja fólk í atvinnuleit til eflingar og virkni. Dregið hefur úr atvinnuleysi í Hafnarfirði og einnig hefur dregið úr fjölda beiðna um fjárhagsaðstoð. Þetta afar ánægjuleg þróun sem unnið hefur verið að innan bæjarins. Áhyggjuefni er þó hve stór hluti atvinnulausra er ungt fólk og þörf væri á að skoða hvernig aldersdreifing er þegar kemur til fjárhagsaðstoðar til að geta eftir enn frekar þann stuðning. Þá ber að líta til þess hóps sem er mikið menntaður og í atvinnuleit og finna úrlausnir með þeim einstaklingum.

Samantekt

Stöðu íbúa af erlendum uppruna þarf að bæta. Í umræddri skýrslu um stöðu innflytjenda er bent á margar góðar tillögur sem bæta aðgengi íbúa af erlendum uppruna að upplýsingum af ýmsu tagi. Búið er að vinna úr tillögum og verið er að vinna að frekari úrbótu. Ójöfnuð með tilliti til heilsu innan samfélaga þarf að vakta þegar kemur til innflytjenda.

Margt hefur heppnast vel í Hafnarfirði þegar kemur að yfirfærslu málefna fatlaðra frá ríkis til sveitarfélaga. Sumu þarf þó að skerpa á og er úttekt Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands sem vitnað er í er góð vísbending um það sem þarf að skoða frekar til að styðja megi betur við þennan hóp. Mikilvægt er að tryggja gott aðgengi fyrir fatlaða og stuðla að mannsæmandi lífi með aðgengi að félagsauð og heilbrigði almennt. Þá er þörf á að skoða uppbyggingu nýrra heimila og aðstæðum í nýrri hverfum sem og eldri. Í málefnum fatlaðra er þörf á endurskoðun til að bæta aðstöðu þeirra með tilliti til jafnræðis.

³¹ Hafnarfjarðarkaupstaður. Fjölskylduþjónusta – greining á starfsemi

Góður árangur hefur náðst að undanfögnu við að aðstoða fólk í atvinnuleit til að eflingar og virkni. Dregið hefur úr atvinnuleysi í Hafnarfirði og einnig hefur dregið úr fjölda beiðna um fjárhagsaðstoð og er þetta afar ánægjuleg þróun og árangur sem unnið hefur verið að innan bæjarins. Áhyggjuefni er þó hve stór hluti atvinnulausra er ungt fólk og þörf væri á að skoða hvernig aldursdreifing er þegar kemur til fjárhagsaðstoðar til að geta eftt enn frekar þann stuðning. Þá ber að líta til þess hóps sem er mikið menntaður og í atvinnuleit og finna úrlausnir með þeim einstaklingum.

Heilbrigðismál og forvarnir

Heilsugæsla hefur verið rekin í Hafnarfirði í heilsugæslustöðinni við Sólvang síðan 1988. Þar starfa tíu lækningar auk annars starfsfólks. Í upphafi árs 2006 tók til starfa ný heilsugæslustöð í miðbæ Hafnarfjarðar, að Fjarðargötu 11 - 13, og starfa þar átta lækningar. Í deiliskipulagi Valla 3 er gert ráð fyrir nýrri heilsugæslustöð við Kirkjuvelli. Vegna örrar uppbyggingar á Valla- og Áslandssvæðinu er full þörf á að heilsugæslustöð verði reist þar sem fyrst. Í ársbyrjun 2006 var öll heilsugæsla á höfuðborgarsvæðinu sameinuð undir eina stjórn heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.³²

Oft hefur verið rætt meðal almennings og áhugamanna um lýðheilsu um hvort Heilsugæslan eigi að sinna forvörnum að einhverju tagi og að nýta þurfi fleiri starfsmenn innan heilbrigðisstétta til þeirra verka þar sem álag á lækna sé mikið og aðgengi að þeim hafi farið minnkandi með árunum.

Mæðravernd og eftirlit fer fram innan heilsugæslustöðva og er mikið og gott starf unnið í þeim efnum á landsvísu. Á Íslandi er gott eftirlit í mæðravernd og hið sama gildir á heilsugæslustöðvum innan Hafnarfjarðar.

Í samtali við Emil L. Sigurðsson lækni á heilsugæslustöðinni við Sólvang kom fram að lækningar ávísi sífellt fleiri hreyfiseðlum. Þetta er nýlegt form „lyfseðla“ á hreyfingu. Heilsugæslan á höfuðborgarsvæðinu hefur unnið markvisst við að koma verkefninu af stað innan heilsugæslu víðs vegar. Sjúkraþjálfarar sjá um framkvæmd verkefnisins sem er afar áhugavert og vonandi að fleiri fagstéttir geti gert það í framtíðinni. Í skýrslu um nýtingu slíkra seðla á höfuðborgarsvæðinu

kemur fram að: „Ef bornir eru saman fyrstu þrjú mánuðir ársins 2014 og 2015 þá má sjá að útgefnum hreyfiseðlum á þessum mánuðum milli ára hefur fjölgað úr 129 í 181 eða um rúm 40%. Meðalaldur er svipaður eða um 48 ár og meðferðarheldni er einnig svipuð eða um 76%. Jafnframt má greina talsverðan kynjamun á þessum tímabilum en fyrstu þrjú mánuðina árið 2014 voru 32% útgefna hreyfiseðla til karla og 68% til kvenna, en árið 2015 voru 37% útgefna hreyfiseðla til karla og 63% til kvenna.“ Þá kemur fram að á tímabilinu 1. júní 2014 – 31. maí 2015 hafi verið gefnir út 857 hreyfiseðlar á öllu höfuðborgarsvæðinu.³³

Heilsugæslulæknirinn minntist á áhyggjur sínar af þunglyndi ungra kvenna. Að hans mati er vert að fylgjast vel með þeim hópi. Skoða þurfi betur líðan barna í skólum og þá sérstaklega stúlkna á unglingsárum.

Segja má að vöxtur sé í notkuna hreyfiseðla sem meðferðarúrræðis en sú þróun er þó hæg. Um það bil 10 ár eru liðin síðan fyrst var lagt upp með hreyfiseðla og héraendis er einungis læknum

³² Aðalskipulag Hafnarfjarðarbæjar 2013 – 2025

³³ Hreyfiseðill. Fréttabréf júní 2015

leyft að ávísa þeim. Til dæmis fá fleiri heilbrigðisstarfsmenn í Svíþjóð heimild til að gefa þá út.³⁴ Oft hefur verið rætt meðal almennings og áhugamanna um lýðheilsu um aðkomu heilsugæslunnar að forvörnum af einhverju tagi. Nýta þurfi fleiri starfsmenn innan heilbrigðisstétta til forvarna og heilsueflingar þar sem álag á lækna sé mikið og aðgengi að þeim hafi farið minnkandi með árunum. Nýverið var til dæmis lagt til að nokkrar Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu fengju sálfræðing til starfa.

Samantekt

Þegar kemur til umhverfis heilsugæslustöðva þá er sú staðreynd að stefna Heilsugæslanna í Hafnarfirði er í höndum heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu og þær því starfandi samkvæmt þeirri stefnu. Áhugavert væri að athuga stuðning heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu við að auka sálgæslu innan heilsugæslunnar í Hafnarfirði vegna niðurstaðna úr rannsókn EL „Heilsu og líðan Íslendinga“ þar sem fram kemur að íbúar í Hafnarfirði séu oftár haldnir depurð og kvíða en íbúar annars staðar á höfuðborgarsvæðinu.

Stefnur

Forvarnarstefna Hafnarfjarðarbæjar er tilgreind og inniheldur hún markmið í 31 lið um forvarnir.³⁵ Mörg þessara markmiða eru eflaust þau sömu og þessi greining mun leiða að þar sem áhrifaþættir heilsu eru í mörgum þáttum unnir í forvarnarstarfi. Ekki er talað um aðgerðaráætlun eða leiðir að aðgerðum í skjalinu um forvarnarstefnu en væntanlega mætti nýta tækifærið og finna leiðir til aðgerða sem falla að báðum stefnum, það er að segja lýðheilsustefnu og forvarnarstefnu. Forvarnarstefnan og lýðheilsustefnan munu því styðja hvora aðra.

Stuðningur við fjölskyldur til heilbrigðis kemur sterkt fram í Fjölskyldustefnu Hafnarfjarðar á öllum þeim sviðum sem talin eru til. Stefnan tiltekur hugmyndir um verkefni og leiðir til aðgerða. Þar er skilgreindur sá tími sem verkefnið á að taka og hver sé ábyrgðar-aðili með verkefnum.

Árangursmælingar eru miðaðar við að safna upplýsingum frá íbúum og greina þarfir þeirra og að framkvæmdar verði fjölskyldukannanir og haldið íbúabæing um afmörkuð málefni annað hvert ár.

Undirbúningur að gerð Staðardagskrár 21 fyrir Hafnarfjörð hófst vorið 1999 og má glöggst sjá að hún hefur afar lýðheilsuleg markmið í mörgum flokkum. Þeir flokkar sem eru skilgreindir í Staðardagskrá eru: Lífsstíll, fræðsla, náttúra og menningarminjar, umhverfi okkar - sveitarfélagið, atvinnulíf og sjálfbær þróun og að lokum samfélag - lýðræði og jöfnuður. Verkefnið *Heilsueflandi samfélag* sem leiðir af sér lýðheilsustefnu mun eflaust geta nýtt samlegðaráhrif í nokkrum flokkum sem þarna eru til taldir. Í síðustu skýrslu Staðardagskrár kemur fram að sett hafi verið markmið í málaflokkunum sem tilgreindu hvert skyldi stefna og síðan er unnin framkvæmdaáætlun sem kveður á um leiðirnar sem fara skal til að ná markmiðunum. Það hafi verið gert eftir greiningu á stöðu mála í hverjum flokki fyrir sig. Þá er Staðardagskráin einnig sögð færast nær því að vera velferðaráætlun í raun. Þannig verði málaflokkarnir færri en áður en jafnframt yfirgrípsmeiri. Stefnunótunin nái til allra sex málaflokka skýrslunnar og í hverjum málaflokki eru skilgreind markmið sem unnið skuli að. Framkvæmdaáætlun sé í mótun en þar verða tilgreind þau verk sem vinna þarf til að ná markmiðunum, ábyrgð

³⁴ Munnleg heimild. Héðinn Jónsson sjúkraþjálfari og starfsmaður í stýrihóp innleiðingar hreyfiseðla

³⁵ Forvarnarstefna Hafnarfjarðar

útdælt og tímaáætlanir settar fram.³⁶ Gögn um umtalaða framkvæmdaáætlun í tengslum við Staðardagskrá 21 lá ekki fyrir þegar leitað var gagna fyrir þessa skýrslu.

Fjölskyldustefna Hafnarfjarðar 2012–2014 tekur til flestra þátta er viðkoma lýðheilsu. Tilteknir eru málaflökkarnir Stjórnsýsla, fjölskyldu- og félagsmál, fræðsla, menning, tómstundir, atvinna og lýðheilsa, umhverfis- og skipulagsmál, samgöngur og útivistarsvæði. Stuðningur við fjölskylduna almennt til heilbrigðis kemur sterkt fram í þessari stefnu á öllum þessum sviðum. Stefnan tiltekur hugmyndir að verkefnum og leiðum. Þar eru skilgreindur sá tími sem verkefnið á að taka og ábyrgðaraðili með verkefnum. Árangursmælingar eru miðaðar við að safna upplýsingum frá íbúum og greina þarfrir þeirra og að framkvæmdar verði fjölskyldukannanir ásamt íbúðingum um afmörkuð málefni annað hvert ár. Að lokum verði skipaður endurmatshópur á tveggja ára fresti til að meta hvað hafi verið framkvæmt af þeim verkefnum sem fjölskyldustefnan markar og endurmeta áætlunina.³⁷

Samantekt

Segja má því að þörf sé á að skoða samlegðaráhrif Forvarnarstefnu, Staðardagskrár, Fjölskyldustefnu og Heilsueflandi samfélags í Hafnarfirði. Skýrsluhöfundur saknaði þess að sjá ekki leiðir að settum markmiðum Forvarnarstefnu og Staðarskrár 21 en í Fjölskyldustefnunni eru leiðir tilgreindar. Það er afar ánægjulegt. Þessar stefnur munu án nokkurs efa skarast við stefnumótun Heilsueflandi samfélags og stefnurnar munu styðja hvora aðra.

Umhverfi barna og ungmenna

Í þessum kafla er horft sérstaklega til umhverfis barna og ungmenna með tiliti til áhrifaþátta heilsu.

Barnavernd

Í framkvæmdaáætlun í barnavernd sem er unnin af starfsmönnum bæjarins og kjörnum fulltrúum kemur fram að barnaverndartilkynningum hafi fjölgað verulega en sú fjölgun er rakin til þess að fræðsla og kynningarstarf hafi skilað sér með þeim hætti að árvekni íbúa hafi aukist. Frá árunum 2007 til 2011 jukust tilkynningar til barnaverndar um 23,3%. Í áætluninni er leitt að því líkum að forvarnir þurfi að verða markvissari og þróa þurfi þau úrræði sem eru fyrir hendi, ásamt því sem þverfaglegt samstarf þeirra sem vinna að málefnum barna þarf að vera gott til að árangur skili sér. Góðar tillögur að úrbótum eru í skýrslunni sem felast meðal annars í því að skapa barnavernd jákvæða ímynd, efla fjölskylduna, fjölga úrræðum, auka vitund þeirra sem starfa með börnum, og þróun starfs Litla hóps sem er þverfaglegur samstarfs- og upplýsingahópur. Greint er frá honum síðar í þessari skýrslu. Þá er lagt til að móta verkefnið Fjölskyldustuðningurinn, efla samstarf við Heilsugæsluna og forvarnir gegn einelti og efla skólana með sköpun úrræða fyrir börn í erfiðleikum. Þá er mælt með samráði og bættri þjónustu við innflytjendur, þróun verkefna fyrir þá sem starfa með ungu fólki 16 ára og eldra og að árangurstengja starfsemi sem tengist barnavernd. Greindir eru ábyrgðaraðilar, kostnaður og fjöldi starfsmanna sem þarf til verkanna.³⁸

³⁶ <http://www.hafnarfjordur.is/media/audlindastefna/Fetiframar.pdf.pdf>

³⁷ Fjölskyldustefna Hafnarfjarðarbæjar. Endurskoðuð 2012 – 2014.

³⁸ Framkvæmdaáætlun í barnavernd í Hafnarfirði kjörtímabilið 2010-2014.

Heilsuefling og skólar

Margir liðir í nýrri aðalnámsskrá leik-, grunn- og framhaldskóla kalla á lýðheilsustefnu í skólamállum, eins og kemur fram í grunnþáttum aðalnámsskrár um heilbrigði og velferð.³⁹ Í kafla

Pví er mikilvægt að á næstu árum setji þeir skólar, sem ekki hafa gert það nú þegar, sér stefnu um heilsueflingu og forvarnir eða lýðheilsustefnu almennt í skólum bæjarins. Verkefnið *Heilsueflandi leik-, grunn- og framhaldsskóli* hefur verið í þróun undanfarin ár og reynst afar vel við mótun góðrar lýðheilsustefnu. Skólarnir gera samning við Embætti landlæknis og hefja smáar og einfaldar breytingar sem styðja við heilsu barna og ungmenna í nútímasamfélagi. Segja má að Hafnafirðingar séu frumkvöðlar þegar kemur að heilsueflingu í skólum. Flensborgarskóli í Hafnafirði varð fyrir um 6 árum fyrsti framhaldsskóli landsins til þess að taka þátt í verkefninu og móta það með starfsmönnum Embættis landlæknis.

2.1 er heilbrigði og velferð talin vera grunnþættir menntunar. Í kafla 2.1.5 segir að „í skólum þarf að skapa jákvæðan skólabrag og heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á eru: jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra.“⁴⁰ Í kafla 13 um ábyrgð og skyldur starfsfólks er kallað eftir jákvæðum skólabrag og í kafla 23.1 sem tekur á skólaíþróttum kemur meðal annars fram: „Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum.“ Þá stuðla áherslupættir í grunnskólalögum varðandi líkamlega og andlega velferð hvers og eins einnig að sömu stefnu sem sífellt meiri áhersla er lögð á.⁴¹

Pví er mikilvægt að á næstu árum setji þeir skólar, sem ekki hafa gert það nú þegar, sér stefnu um heilsueflingu og forvarnir eða lýðheilsustefnu almennt. Verkefnið *Heilsueflandi leik-, grunn- og framhaldsskóli* hefur verið í þróun undanfarin ár og þátttaka í þeim verkefnum hefur reynst afar vel til að móta góða lýðheilsustefnu. EL heldur utan um Heilsueflandi skólaverkefnið, gefur út gátlista og gerir samninga við skólana og veitir þeim stuðning. Skólarnir gera samning við EL og hefja smáar og einfaldar breytingar sem styðja við heilsu barna og ungmenna í nútímasamfélagi. Gátlistar hafa verið gefnir út til stuðnings verkefnunum. Segja má að Hafnafirðingar séu frumkvöðlar þegar kemur að heilsueflingu í skólum þar sem Flensborgarskóli í Hafnafirði varð fyrsti

framhaldsskóli landsins til að taka þátt í verkefninu og móta það með starfsmönnum Embættis landlæknis. Velgengni þess verkefnis átti eflaust hlut að því að hafin var mótun verkefna fyrir grunnskóla og nú síðast leikskóla. Segja má að velgengni þessara verkefna sé rót verkefnisins *Heilsueflandi samfélag*. Skólaumhverfi eða skólabrag er vert að skoða þar sem auknar kröfur í aðalnámsskrá kalla eftir því að umhverfi skólanna sé heilsueflandi.

Skólaskrifstofan í Hafnafirði hvetur til þátttöku í eftirfarandi „heilsuverkefnum“ í öllum grunnskólunum. Til dæmis er árlega efnt til Íþróttadags 9. bekkinga í maí. Einnig er verkefnið Hafnarfjörður á iði, í samstarfi við Flensborg (var ekki 2014 en byrjaði 2013) sett upp til hvatningar og svo er Flensborgarhlaupið sem síðast var haldið nú í september 2015 með góðri

³⁹ Ráðstefna um Heilsueflandi grunnskóla. Víðistaðaskóla Hafnafirði 21. ágúst 2015. Björg Pétursdóttir, deildarstjóri mennta- og menningarmálaráðuneytið. Munnleg heimild.

⁴⁰ file:///C:/Users/sh/Downloads/grunnskoli_greinanamskrar_netutgafa_2013.pdf

⁴¹ <http://www.althingi.is/lagas/nuna/2008091.html>

þátttöku nemenda.⁴² *Heilsueflandi skólaverkefni* og *Heilsueflandi samfélag* styðja hvort annað. Það er því verðugt markmið að allir skólar í Hafnarfirði gangi til liðs við EL og verði heilsueflandi skólar. Með því styðja stefnumótanir um heilsueflingu hvora aðra.

Leikskólar

Átján leikskólar voru starfandi í Hafnarfirði í ársbyrjun 2013. Fimmtán þeirra eru starfræktir af Hafnarfjarðarbæ en þrír eru með þjónustusamning við bæinn. Vorið 2013 voru leikskólabörn í leikskólum Hafnarfjarðar alls 1.896. Samkvæmt aðalskipulagi benda líkur til þess að með nýjum hverfum og vegna fólksfjölgunar verði þörf fyrir um það bil átta deildir til viðbótar fram til ársins 2018.

Kallað var eftir upplýsingum frá leikskólum um heilsueflingu innan þeirra. Einn leikskóli er *heilsueflandi leikskóli* en það verkefni er að öllu jöfnu ekki farið af stað innan Embættis landlæknis svo að ekki hefur verið hægt að sækja um samvinnu þar en stefnumótun um heilsueflingu er engu að síður hægt að hefja. Misjafnt er hversu mikil áhersla er lögð á heilsueflingu í víðum skilningi og túlkun manna á henni er eins og gefur að skilja mismunandi. Útvera og útikennsla voru oftast nefnd í upplýsingum frá leikskólastjórnendum. Sumir svöruðu því til að mikil áhersla væri lögð á heilbrigða lífnaðarhætti, hreysti, hreyfingu og góða næringu, en blæbrigðamun mátti sjá á því hversu mikil áhersla er lögð á þessa þætti. Hjá einum leikskólanum kom fram að matur væri unninn frá grunni og að reynt væri eftir bestu getu að velja lífrænar vörur, unnar matvörur væru sjaldan í boði og grænmeti og ávextir hafðir í sem flest mál, en það er afar jákvætt. Í einum skólanna voru vandamál tvítyngdra barna nefnd og að vistunartími barna væri langur. Aðeins kom fram hjá tveimur leikskólanna að þar væri unnið með tilfinningar eða andlegu hliðina en víðast var séð til þess að börnin fengu þá hvíld sem þau þurfa.

Umhverfi starfsmanna var áhyggjuefni hjá leikskólastjórum, eftir því sem upplýsingarnar gáfu til kynna, og var bæði nefnt að starfsumhverfið væri ekki nægilega gott og að skortur væri á heilsueflingu fyrir starfsmenn. Þannig væri til dæmis skortur á styrkjum til kaupa á líkamsræktarkortum. Á aðeins einum starfsstað var nefnt að starfsfólk nýtti sér möguleika til þátttöku í verkefnum Embættis landlæknis, eins og *Hjólað í vinnuna* og *Ísland á iði*. Jafnframt kom þó fram að það hefði ekki mikil áhrif á þá sem ekki hreyfðu sig fyrir, en skapaði keppni milli þeirra sem þegar stunduðu hreyfingu. Nokkrir nefndu að starfmenn nýttu sér sex mánaða sundkort sem bærinn býði starfsmönnum á þúsund krónur. Þá var nefnt að húsnæðisaðstæður starfsmanna væru ekki upp á sitt besta og bæta þyrfti hljóðvist. Skortur á leikskólakennurum væri tilfinnanlegur í starfseminni. Ófaglært starfsfólk stoppi stutt við og því væri stöðugt verið að þjálfa nýtt starfsfólk. Það kæmi niður á starfseminni. Loks kom fram að leikskólastjórendur teldu þörf á vinnuvernd og betra starfsumhverfi á leikskólum.⁴³

Grunnskólar

Grunnskólar í Hafnarfirði voru skólaárið 2015-2016 átta talsins með 4.083 nemendum í 1.- 10. bekk. Þegar hafist var handa við gagnaöflun í Hafnarfirði vorið 2015 voru tveir af sjö grunnskólum (átta starfstöðvar) þar skráðir í verkefnið *Heilsueflandi grunnskóli*. Í mars 2015 var haldin kynning fyrir alla skóla á verkefninu „*Heilsueflandi grunnskóli*“ og þeir skólar sem hafa skráð sig til leiks til að kynntu reynslu sína á verkefninu. Þá hélt skólameistari Flensborgarskóla einnig kynningu. Haustið 2015 höfðu tveir grunnskólar til viðbótar sótt um að fá að taka þátt í verkefninu.

⁴² Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

⁴³ Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

Greinilegt er að mikil gróska er til staðar þegar litið er til heilsueflingar í umhverfi barna og ungmenna í skólum bæjarins. Skólabragur er að breytast í heildina þó að það sé mismikið milli skóla og þó að ekki séu allir skráðir til leiks má merkja að horft er til heilsueflingar innan skóla-kerfisins. Aðalnámsskrá hefur tekið þeim breytingum sem lúta að aukinni áherslu á lýðheilsustefnu sem unnið er eftir og eflir því skólabrag með tilliti til heilsueflingar. Þörf er á að styðja við skólana til að þeir geti betur sinnt heilsueflingu og lært hver af öðrum um hvað virkar vel og hvað mætti gera betur.

Eins og áður var nefnt hafa tveir grunnskólar tekið þátt í verkefnum Heilsueflandi grunnskóla undanfarin ár. Í þeim verkefnum er lagt til að gera jöfnum höndum smávægilegar breytingar sem hafi áhrif á heilsu og séu þar með komnar til að vera. Í einum af þeim skólum sem kallað var eftir upplýsingum frá er búið að vinna í þremur áherslupáttum af fjórum og telur skólastjórnandi verkefnið lita skólastarfið töluvert og hjálpa til við að skerpa á þeim þáttum sem unnið hefur verið með. Þá er hafragrautur á morgnana og gott aðgengi nemenda að vatni nefnt sem dæmi um áherslu á heilsueflingu og einnig að lögð væri áhersla á valgreinar sem höfði til hreyfingu og útiveru. Einn skólinn nefndi þátttöku í alþjóðlegu verkefni um hreyfingu og heilsu, undir Comenius áætluninni. Stjórnendur sumra skóla nefna þátttöku í verkefnum á vegum Embættis landlæknis og önnur hreyfiverkefni, ásamt útiveru eins og fjallgöngum og svo heimilisfræði þar sem almennt sé lögð áhersla á næringarfræði og holla lífshætti. Þessi upptalning er alls ekki tæmandi og misjafnt hvað fólk tínir til þegar það er beðið um að nefna verkefni sem snúa að heilsu.

Framhaldsskólar

Tveir framhaldsskólar eru í Hafnarfirði: Flensborgarskóli sem starfar eftir áfangakerfi og Iðnskólinn í Hafnarfirði sem einnig notar áfangakerfi og sameinaðist nýlega Tækniskólanum sem áður var Iðnskólinn í Reykjavík. Hluti nemenda beggja þessara skóla kemur úr

nágrannabyggðum Hafnarfjarðar.

Flensborg er, eins og áður sagði, fyrsti Heilsueflandi framhaldsskóli landsins og leiddi það verkefni í samvinnu við EL. Afar vel hefur tekist til við að efla heilsuvitund og bæta skólabrag með verkefninu og er mikil ánægja með það hvernig til hefur tekist. Mörg verkefni hafa sprottið frá þeim grunni og miklar breytingar átt sér stað. Iðnskólinn í Hafnarfirði fór sömu leið sem Heilsueflandi framhaldsskóli. Framhaldsskólarnir í Hafnarfirði hafa því staðið framarlega þegar kemur að heilsueflandi umhverfi og með þar með haft áhrif á bæjarbraginn. Í Flensborgarskóla hefur til dæmis verið farið yfir markmiðin í þema hvers árs, en þau eru fjögur: næring,⁴⁴ hreyfing,⁴⁵ geðrækt⁴⁶ og lífsstíll.⁴⁷ Afar jákvætt er að haldið sé utan um niðurstöður starfsins á þann máta sem gert er og unnið með hugmyndafræði eins og jákvæða menntun og bættan skólabrag við inngrip.

Aðrir skólar

Tónlistarskóli Hafnarfjarðar er rekinn af Hafnarfjarðarbæ. Hann er til húsa á miðbæjarsvæðinu sunnan Hafnarfjarðarkirkju. Skólinn hefur einnig fengið aðstöðu í íþróttahúsi gamla Lækjarskóla, nefnt Tónkvísl. Skólaárið 2013-2014 voru tæplega 600 nemendur í skólanum. Hann starfar

⁴⁴ http://www.flensborg.is/resources/Files/580_2010-samantekt-naering.pdf

⁴⁵ http://www.flensborg.is/resources/Files/724_2012-HeFsamantekt%20-hreyfing.pdf

⁴⁶ http://www.flensborg.is/resources/Files/910_130628-gedraekt.pdf

⁴⁷ http://www.flensborg.is/resources/Files/1392_2014HeFssamantektLifsstill.pdf

samkvæmt aðalnámskrá tónlistarskóla sem menntamálaráðuneytið gefur út og er náminu skipt í grunnám, miðnám og framhaldsnám. Í skólanum er einnig söngdeild og Suzuki kennsla. Með auknum fólksfjölda og nýjum hverfum í bænum þarf að huga að frekari tónlistaraðstöðu þar sem húsnæði tónlistarskólans ræður ekki við mikla fjölgun nemenda við núverandi aðstæður.

Miðstöð símenntunar

Miðstöð símenntunar er menntastofnun á fræðsluviði sem sinnir fullorðinsfræðslu, menntun á almennum markaði og ýmsum fræðslu- og þjónustuverkefnum fyrir bæjarfélagið. Meðal helstu starfssviða eru fjölbreytt frístundanámskeið sem veita almenningi tækifæri til að stunda afmarkað nám og fá hagnýta fræðslu, íslenskukennslu og samfélagsfræðslu fyrir útlendinga, einingabært nám í samstarfi við Flensborgarskóla, starfsnám fyrir fólk í atvinnulífinu, símenntunarnámskeið fyrir starfsfólk leik- og grunnskóla, námskeið og fræðsla fyrir bæjarstarfsmenn og háskólanám í samstarfi við Háskólann á Akureyri. Fjöldi nemenda er á bilinu 800-900 á hverri önn (samtímis) og koma þeir af öllu höfuðborgarsvæðinu. Aðsetur Námsflokka Hafnarfjarðar, Miðstöðvar símenntunar er í Menntasetrinu við Lækinn. Núverandi húsnæði hentar vel til starfseminnar að því er segir í aðalskipulagi.

Næring innan stofnana

Eitt af mikilvægustu áhrifaþáttum heilsu er næring og allir skólar í Hafnarfirði bjóða nemendum sínum upp á hádegismat í skólanum. Umræðan um næringargildi fæðu í skólum á Íslandi hefur verið til umræðu og verið gagnrýnt víða. Rannsókn í sex skólum á höfuðborgarsvæðinu sýndi fram á að oft nægði skólamaturinn ekki fyrir orkuþörf barnanna.⁴⁸ Í janúar og febrúar 2013 var gerð könnun á vegum Rannsóknarstofunnar Sýni á þeim mat sem stendur til boða í öllum grunnskólum í Hafnarfirði, hvort sem er um einkarekna skóla að ræða eða ekki. Í tveimur skólum á vegum bæjarins er eldað frá grunni á staðnum en í öðrum er matur sendur frá Skólamat ehf. Athugun leiddi ýmislegt áhugavert í ljós, eins og til dæmis það að framboð á mat var stundum ekki alveg í samræmi við lýsingar Skólamatar, að auka þurfi framboð á salatbörum þar sem þeir séu afar vinsælir, auka þurfi framboð af grófum kolvetnum, fækka þurfi máltíðum sem innihaldi mikið magn af mettaðri fitu og fjölga þurfi máltíðum sem til dæmis innihaldi matarmiklar súpur. Aðeins einn skóli var samkvæmt skýrslunni með stefnu í matarmálum sem farið var eftir. Höfundar úttektarinnar mæltu með aukinni fræðslu um mikilvægi bætts mataræðis og að Hafnarfjarðarbær setti samræmda stefnu í matarmálum fyrir skóla og leikskóla.⁴⁹ Þá kom fram í skýrslu Skólavogarinnar að samkvæmt mælingum nýta nemendur skólanna í Hafnarfirði verst allra sveitarfélaga mötuneyti skóla sinna.⁵⁰

⁴⁸ Munnleg heimild, Ráðstefna Félags lýðheilsufræðinga mars 2015.

⁴⁹ Mötuneyti grunnskóla í Hafnarfjarðarbæ, Skýrsla; úttekt á matseðlum, næringargildi, aðbúnaði og andrúmslofti

⁵⁰ Hafnarfjarðarkaupstaður. Íþróttamál. Greining á samningum. 2015.

Varðandi aðra þætti er snerta næringu og skólabörn stendur Hafnarfjarðarbær að baki skólagarða á fimm stöðum á sumrin þar sem börn læra að rækta grænmeti og stunda heilbrigða lífshætti. Þá hefur nesti á frístundaheimilum verið og er næringarreiknað samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis og nú er að hefjast tilraunaverkefni á einu frístundaheimili þar sem börnin sjálf hafa

Skóða þarf betur aðgengi barna og ungmenna að hollri næringu sem dugar fyrir orkupörf þeirra hvort sem er í skólum eða íþróttamannvirkjum bæjarins. Þetta vandamál er alls ekki ein-skorðað við Hafnarfjarðarbæ og eru mörg önnur bæjarfélög í sama vanda. Vandinn snýr að því að á boðstólnum er mikið af næringarsnaudu fæði sem er oftast en ekki með háan sykurstuðul. Hér er tækifæri fyrir Hafnarfjarðarbæ að vera leiðandi þegar kemur að hollri og næringarríkri fæðu fyrir börn og ungmenni í skólum og íþróttamannvirkjum. Þá er afar jákvætt að leggja áherslu á skólagarða fyrir börn og ungmenni og vert er að efla það starf enn frekar og gera eftirsóknarvert.

meira að segja í vali, undirbúningi og framreiðslu á nestinu og þar sem aukið verður vægi heilbrigðra valkosta. Loks má nefna að í gegnum hópa- og klúbbastarf félagsmiðstöðva eru ýmsir hollir kostir kynntir, s.s. bústblöndur. Í tengslum við þetta er sérstakt þróunarverkefni í gangi í félagsmiðstöðvum þar sem fækkað er þeim stundum sem „sjoppa“ er opin og afgreiðslutími takmarkaður við böll. Væntanlega er næringarsnaud og sykurmikil fæða í boði í „sjoppunni“. Boðið er upp á aðra valkosti fyrir ungmenni á þeim tíma.⁵¹ Skólastjórnendur minntust einnig á „sjoppur“ innan skólanna sem nýttar væru í fjáröflun ungmenna og þar sem ekki væri boðið upp á ýkja holla kosti.

Samantekt

Framkvæmdaráætlun í barnavernd er afar skýr og tiltekur góðar leiðir til úrbóta með tilgreindum ábyrgðaraðilum og kostnaði. Þar eru tilteknar leiðir til að efla þverfaglega nálgun sem er afar jákvætt. Greinilegt er að mikil gróska er til staðar þegar litið er til heilsueflingar í umhverfi barna og ungmenna í skólum bæjarins. Skólabragur er að breytast í heildina þó að það sé mismikið milli skóla og þó að ekki séu allir skráðir til leiks má merkja að horft er til heilsueflingar innan skólakerfisins. Aðalnámsskrá leik-, grunn, og framhaldsskóla hefur tekið þeim breytingum sem lúta að aukinni áherslu á lýðheilsustefnu sem unnið er eftir og eflir því skólabrag með tilliti til heilsueflingar. Þörf er á að styðja við skólana til að þeir geti betur sinnt heilsueflingu og lært hver af öðrum um hvað virkar vel og hvað mætti

gera betur. Að stofna hóp þeirra sem starfa að Heilsueflandi skólaverkefnum innan Hafnarfjarðar væri góð aðferð til stuðnings sem dæmi. Sumir skólar eins og tónlistarskólinn hafa slíka starfsemi að viðvera er eflaust minni í tímum talið þó er vert að skoða aðgengi þeirra sem stunda nám á vegum Símenntunar þar sem spurning er um hvort gott aðgengi sé að næringu á meðan á tímasókn stendur. Stjórnendur leik- og grunnskóla sendu inn minnismiða um það sem þeir eru að vinna að varðandi heilsueflingu og hvar þeim þætti skóinn kreppa að og kom margt jákvætt fram. Misjafnt er þó hvernig fólk túlkar heilsueflingu og getur það verið eitt af hlutverkum verkefnisins Heilsueflandi samfélags að koma áleiðis skilgreiningum á því hugtaki. Berlega kom þó í ljós á minnismiðum að stjórnendur höfðu áhyggjur af starfsmönnum sínum með tilliti til heilsueflinga og vildu geta bætt þeim aðgengi að heilsueflingu almennt með ýmsu móti. Flensborgarskóli fer í fremstu röð heilsueflandi skóla á landinu og er því mikið tækifæri falið í því að hafa hann innan bæjarfélagsins til að læra af. Ein leið til eflingar hinna skólanna væri einhversskonar viskupottur sem hægt væri að sækja hugmyndafræði ýmissarar heilsueflingar fyrir aðra skóla í samfélaginu.

⁵¹ Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

Næringu á stofnunum bæjarins mætti bæta. Skoða þarf betur aðgengi barna og ungmenna að hollri næringu sem dugar fyrir orkuþörf þeirra hvort sem er í skólum eða íþróttamannvirkjum bæjarins. Þetta vandamál er alls ekki einskorðað við Hafnarfjarðarbæ og eru mörg önnur bæjarfélög í sama vanda. Vandinn snýr að því að á boðstólum sé meira af næringarsnauðu fæði sem er oftast en ekki með háan sykurstuðul. Hér er tækifæri fyrir Hafnarfjarðarbæ að vera leiðandi þegar kemur til hollrar og næringarríkrar fæðu fyrir börn og ungmenni í skólum og íþróttamannvirkjum. Þá er afar jákvætt að leggja áherslu á skólagarða fyrir börn og ungmenni og vert er að efla það starf enn frekar og gera eftirsóknarvert. Jafnvel fyrir fjölskyldur. Á íbúafundum var skólamatúr títtæddur og mikil áhersla var hjá þátttakendum að koma því á framfæri að bæta þyrfti aðgengi að hollri næringu á stofnunum á vegum bæjarins. Þá vildu íbúar koma á framfæri að mikil skekkja væri falin í því að bjóða upp á mat eða millibita sem væri lágur í næringargildum og hár í sykurstuðli í helstu íþróttamannvirkjum bæjarins. Þá má einnig nefna að á íbúafundum var einna mest talað um næringu í íþróttamannvirkjum sem íbúar töldu ekki í samræmi við starfsemi þeirra. Bent var á að í sjálfssölum væru næringarsnauðar vörur með háum sykurstuðli og lítið annað væri í boði fyrir börn og ungmenni á æfingartímum.

Fritími barna og ungmenna

Eitt af því sem hefur áhrif á lýðheilsu barna og ungmenna er starf á sviði íþrótt- og tómsunda. Mikið starf er unnið á því sviði í Hafnarfirði. Mestur hluti æskulýðs- og félagsstarfs fer fram í skólum og íþróttamannvirkjum bæjarins og á opnum svæðum sem gert er ráð fyrir í aðalskipulagi að verði til sérstakra nota til að efla útveru og hreyfingu. Við skipulag nýrra hverfa þarf í upphafi að gera ráð fyrir tómsunda- og félagsaðstöðu fyrir börn og unglínga, aðgengi að þeirri aðstöðu með tilliti til göngu- og hjólastíga og einnig aðstöðu fyrir tónlistarskóla o.fl. sem tengist sérþörfum þessa aldurshóps.

Árið 2015 eru níu félagsmiðstöðvar í bænum. Mótorhúsið og menningarhúsið Húsið (áður Gamla bókasafnið) eru sérhæfðar félagsmiðstöðvar og starfa allt árið og þar er boðið upp á ýmiss konar sérhæfð verkefni sem styðja við unglíngastarfið. Þá er Íþróttahátíð félagsmiðstöðva haldin árlega á sama tíma og nemendur eru í vetrarfríi. Aðgengi að Íþróttahúsi á opnunartíma félagsmiðstöðva og frístundaheimila hefur aukist og þar eru fjölbreytt hreyfiverkefni í gangi.⁵²

Átta frístundaheimili eru starfandi í bæjarfélaginu. Á minnismiða frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar er nefnt að þar sé nokkur hávaðavandi, en sá vandi sé í athugun og framkvæmdasvið sé að skoða lausnir. Mikill fjöldi barna og takmarkað húsnæði skapa þrengsli og þarf að vinna að úrbótum í því efni. Unnið er að mörgum tómsunda- og æskulýðsverkefnum í tengslum við félög, stofnanir og bæjarbúa. Útivera og leikjadagskrá eru daglega í frístundaheimilum á vegum bæjarins þar sem um 750 börn dvelja eftir skóla.⁵³

⁵² Hafnarfjarðarbær – Fjölskylduþjónusta, greining á starfsemi

⁵³ Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

Vinnuskólinn er í boði fyrir öll börn í 8. – 10. bekk í 72 klst. á sumri og fyrir öll 17 ára ungmenni í 120 klst. Þá er í boði vinna fyrir ungmenni á aldrinum 18 – 20 ára í 216 klst en ekki er hægt að veita öllum ungmennum á þessum aldri slíka vinnu. Alls voru 1.281 einstaklingur í vinnu hjá vinnuskólanum árið 2014.⁵⁴ Vakin er athygli á því að Vinnuskóli Hafnarfjarðar er að fara að taka þátt í Grænfánaverkefninu sem er afar jákvætt fyrir lýðheilsu innan bæjarins.

Skólagarðar fyrir börn á aldrinum 9 - 12 ára eru á fjórum stöðum í bænum, við Öldugötu, Garðaveg, Mosahlíð og Lyngbarð. Skólagarðar eru bæði tilteknir á svæðum fyrir þjónustustofnanir og opnum svæðum til sérstakra nota í gildandi aðalskipulagi. Íþrótt- og leikjanámskeið eru haldin öll sumur fyrir 6-9 ára börn og er þar sérstök áhersla lögð á hollt nesti, útiveru og hreyfingu.

Verulega vel er unnið að umhverfi barna og ungmenna í Hafnarfirði þegar kemur að frítíma þeirra enda endurspeglast sú starfsemi í þeim þáttum sem taldir eru vera hvað mest verndandi þegar litið er til áhættuhegðunar barna og ungmenna innan samfélagsins. Börn og ungmenni í Hafnarfirði standa sig mjög vel í því efni og má rekja þann góða árangur til þess að forvarnaraðgerðum er vel stýrt og þær vel samræmdar milli allra þeirra sem koma að málum.

Skátamiðstöðin Hraunbyrgi er vestast á Víðistaðatúni en auk hefðbundins skátastarfs er þar rekið farfluglaheimili og tjaldsvæði. Skátafélagið Hraunbúar á einnig skátaskála við Kleifarvatn og í Krýsuvík, og eru þeir sýndir í tillögu að aðalskipulagi Krýsuvíkur. Þá rekur KFUM og KFUK sumarbúðir í Kaldárseli.

Stuðningur foreldra og sveitarfélaga hefur mikil áhrif á þátttöku barna og unglunga í íþróttum. Tómstundastyrkir, niðurgreiðslur æfingagjalda fyrir yngri iðkendur (6-16 ára) í íþróttastarfi, hafa verið fastur liður hjá sveitarfélögum um allt land. Niðurgreiðslur til þátttöku í íþróttastarfi er meðal framlaga bæjarins til eflingar lýðheilsu bæjarbúa, þar sem meginmarkmiðið er að hvetja íbúa til bæta heilsu sína með því að hreyfa sig og taka upp holla lífnaðarhætti. „Í Hafnarfirði er kostnaður við frístundir og íþróttir barna og unglunga á aldrinum 6-16 ára niðurgreiddur. Allt að tvær greinar eru greiddar niður og nema niðurgreiðslurnar fyrir hvora um sig ýmist 1.700 eða 2.550 krónum á mánuði eftir aldri barnanna. Á ársgrundvelli er því um að ræða 40.800-61.200 krónur,

stundi barnið tvær íþróttagreinar eða tómsundur í 12 mánuði á ári“.⁵⁵

Hafnarfjarðarbær greiðir hæstu hvatagreiðslur (tímstundastyrkir) af þeim sex bæjarfélögum sem greint er frá í frétt um hvatagreiðslur vegna íþrótt- og tómsunda barna og ungmenna. Bæjaryfirvöld hafa nýverið breytt fyrirkomulaginu sem nú ná til barna sem stunda íþrótt- og tómsundastarf utan Hafnarfjarðar og einnig er ætlunin er einnig að hækka aldursmörk tómsundastyrksins upp í 18 ár í Hafnarfirði innan tíðar. Formið á hvatagreiðslum eins og það er í Hafnarfirði í dag viðheldur ástundun allt árið (með mánaðarlegum styrkjum) á meðan að fastir styrkir klárast í upphafi árs en hvetja ekki til notkunar síðar á árinu.⁵⁶

Sérstakur forvarnarhópur var skipaður í Hafnarfirði veturinn 2003 sem hlaut nafnið Litli hópur og er formlegur samráðs- og samstarfsvettvangur starfsmanna og stofnana sem koma að ýmsum málefnum barna og ungmenna í Hafnarfirði. Í þeirri nefnd eru fulltrúar félagsþjónustu og barnaverndar, lögreglunnar, grunnskóla, námsráðgjafa, félagsmiðstöðva, heilsugæslu og

⁵⁴ Hafnarfjarðarbær – Fjölskylduþjónusta, greining á starfsemi

⁵⁵ Sótt á mbl.is 12.7.2015 http://www.mbl.is/frettir/innlent/2012/09/03/sum_greida_nidur_onnur_ekki/

⁵⁶ Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

framhaldsskóla auk forvarnarfulltrúa bæjarins. Hlutverk hópsins er að fylgjast með vandamálum tengdum unglíngum í Hafnarfirði, safna upplýsingum, veita stuðning og samræma aðgerðir. Hópurinn fjallar ekki um málefni einstaklinga nema þegar beðið er um aðstoð af viðeigandi stofnun eða meðferðaraðila vegna einstaklingsmála.⁵⁷ Þá var einnig stofnuð forvarnarnefnd sem starfar á vegum bæjarfélagsins.

Samantekt

Verulega vel er unnið að hvatningu í umhverfi barna og ungmenna í Hafnarfirði þegar kemur að frítíma þeirra, enda endurspeglast sú starfsemi í þeim þáttum sem taldir eru vera hvað mest verndandi þegar skoðuð er áhættuhegðun barna og ungmenna innan samfélagsins. Börn og ungmenni í Hafnarfirði sig mjög vel og það má þakka þann góða árangur þar sem forvarnaraðgerðum er vel stýrt og þær vel samrýmdar milli allra þeirra sem koma að málum. Uppbygging og þátttaka í íþrótt- og tómstundastarfsemi og forvarnir sem eru unnar á vettvangi hafa skilað Hafnfirðingum því umhverfi sem er með því betra sem gerist til að ala upp börn og ungmenni í, enda er vímuefnaneysla þess aldurshóps í sögulegu lágmarki. Rannsóknaniðurstöður Rannsókna & greiningar á ungu fólki í grunn- og framhaldsskólum eru vel nýttar til forvarnarstarfs hvað varðar áhættuþætti ungmenna vegna neyslu af ýmsu tagi. Vert er að kanna hvort ekki sé hægt að nýta þær niðurstöður enn frekar og á fleiri sviðum.

⁵⁷ Minnisblað frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar

Hluti II - Rannsóknir

Hagir og líðan ungs fólks í Hafnarfirði

Margir þættir spila hlutverk í mótun framtíðarsýnar ungs fólks. Mikill hluti mótunar þeirra þáttar fer fram á grunn- og framhaldsskólaaldri og því vert að skapa þeim það umhverfi sem er mest hvetjandi til heilbrigðs lífennis. Þættir eins og samvera foreldra og unglínga, þátttaka í skipulögðu íþróttar- og tómstundastarfi og þekking foreldra á vinasamböndum barna sinna teljast samkvæmt rannsóknum vera verndandi þættir varðandi áhættuhegðun. Því er afar mikilvægt að stuðlað sé að þessum þáttum með fjölskylduvænu umhverfi í samfélögum. Fræðsla, upplýsingar og stuðningur fyrir foreldra er því mikilvægur stuðningur sem samfélagið getur veitt.

Þættir eins og samvera foreldra og unglínga, þátttaka í skipulögðu íþróttar- og tómstundastarfi og þekking foreldra á vinasamböndum barna sinna hafa samkvæmt rannsóknum verið verndandi þættir þegar kemur til áhættuhegðunar. Því er afar mikilvægt að stuðlað sé að þessum þáttum með fjölskylduvænu umhverfi í samfélögum. Fræðsla, upplýsingar og stuðningur við foreldra er því mikilvægur þáttur sem samfélagið getur stutt við.

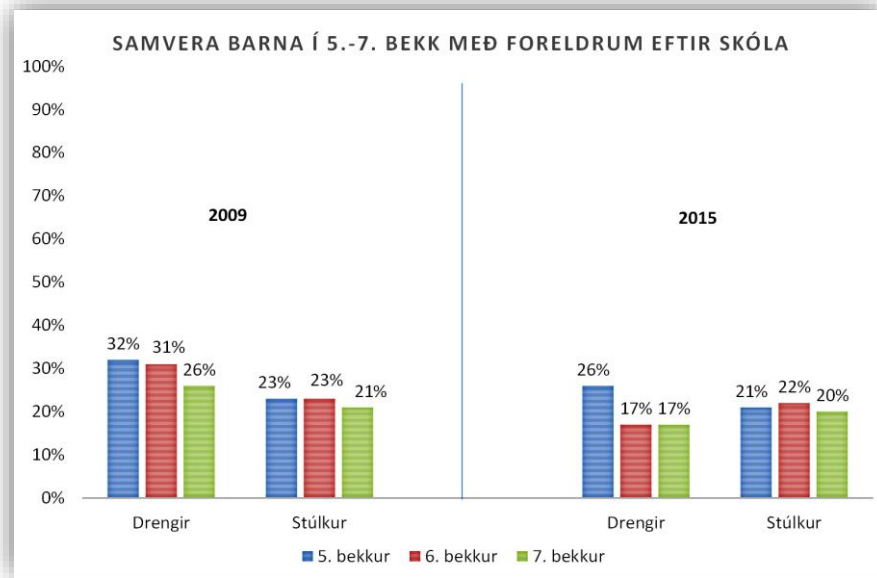
Í þessum kafla er farið yfir nýjustu rannsóknir á högum og líðan ungs fólks í Hafnarfirði. Önnur skýrslan spannar börn á miðstigi eða í 5.-7. bekk og var gefin út árið 2014. Hin skýrslan er um hagi og líðan ungs fólks í 8.-10. bekk og var gefin út árið 2015. Skýrslurnar gefa ekki alveg sömu upplýsingar. Þannig eru annars konar upplýsingar um samveru yngra stígs en eldra stígs í skólum. Þá er ekki alltaf fyrirbyggjandi samanburður við höfuðborgarsvæðið og því ekki hægt að setja þær upplýsingar fram í öllum tilfellum. Eins og áður hefur komið fram var rannsóknin lögð fyrir alla nemendur í Hafnarfirði. Einungis þeir sem voru veikir þann dag eða gátu af einhverjum öðrum ástæðum ekki geta tekið þátt svöruðu ekki. Við þökkum Rannsóknum & greiningu og Hafnarfjarðarbæ aðstoð og aðgengi að gögnum.

Samvera, reglur og útivera

Samkvæmt rannsóknum eru samverustundir foreldra, barna og ungmenna einn af mest verndandi þáttum þegar litið er til áhættuhegðunar eins og áfengis- og vímuefnaneyslu. Heilt á litið er þróunin afar jákvæð þegar horft er til samveru barna og unglínga og foreldra þeirra utan skólatíma í Hafnarfirði. Um helmingur

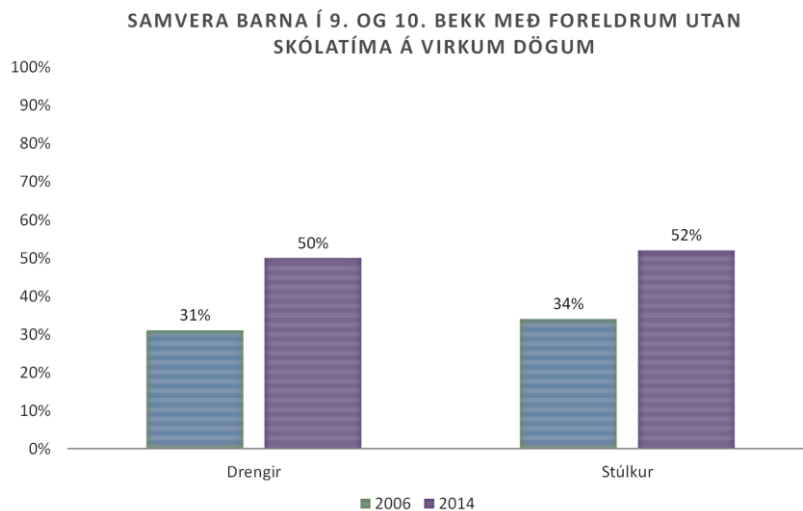
unglínga í 8., 9. og 10. bekk í Hafnarfirði *ver tíma sínum með foreldrum utan skóla virka daga*. Og hefur samvera aukist á báðum skólastigum frá fyrri mælingum. Undantekning er þó þegar litið er til 10. bekkjar.

Samvera drengja í 5., 6. og 7. bekk með foreldrum jókst árið 2015 nema meðal drengja í 5. bekk. Á bilinu 20-22% stúlkna segjast *sjaldan, næstum aldrei eða aldrei vera með foreldrum sínum eftir skóla* en 17% drengja í 6. og 7. bekk segja það sama (sjá mynd 5).



Mynd 5. Hlutfall nemenda sem segjast sjaldan, næstum aldrei eða aldrei vera með foreldrum sínum eftir skóla.

Árið 2009 eyða hlutfallslega fleiri drengir en stúlkur í 5., 6. og 7. bekk í Hafnarfirði *sjaldan, næstum aldrei eða aldrei tíma eftir skóla með foreldrum*. En árið 2015 hefur staðan breyst verulega. Það ár eru það 23% stúlkna í 5. bekk, 23% stúlkna í 6. bekk og 21% stúlkna í 7. bekk sem *eyða sjaldan, næstum aldrei eða aldrei tíma með foreldrum eftir skóla*. Árið 2015 hefur drengjum fækkað sem njóta ekki samveru með foreldrum eftir skóla frá árinu 2009 en minnst þó í 5. bekk. Í 6. og 7. bekk er hlutfall drengja orðið 17% þannig að það dregur verulega úr fjölda drengja sem ekki njóta samveru við foreldra eftir skóla (sjá mynd 6).

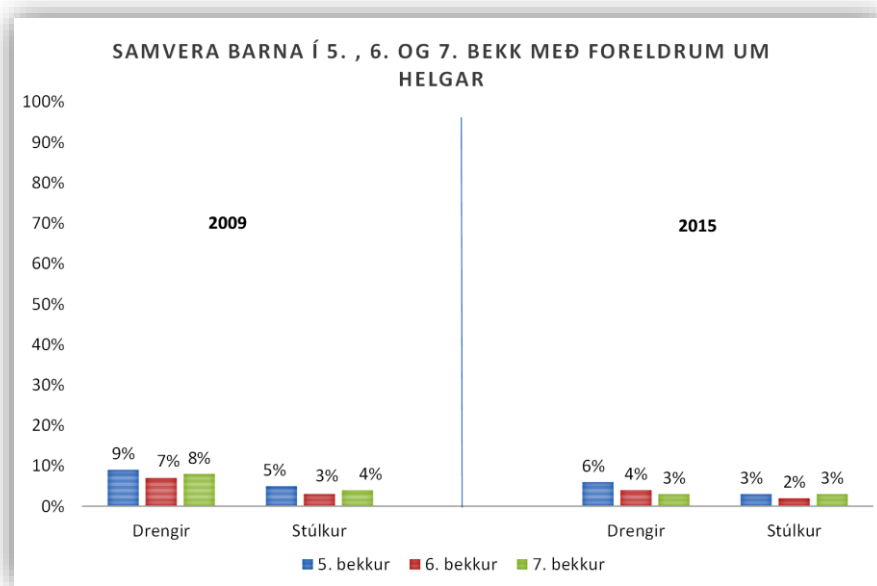


Mynd 6. Hlutfall nemenda sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum.

Nemendur í 9. og 10. bekk eyða *meiri tíma með foreldrum sínum utan skóla á virkum dögum* árið 2014. Árið 2006 sögðust um 31% drengja *oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum*, hlutfall stúlkna sem sögðu hið sama var 34%. En árið 2014 sögðust 50% drengja *oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum*, og 52% stúlkna.

Samskonar breytingar áttu sér stað á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar. Árið 2006 eyddu 30% drengja og 32% stúlkna tíma sínum með foreldrum virka daga eftir skóla. Árið 2014 var hlutfall drengja á höfuðborgarsvæðinu orðið 49% og stúlkna 51%. Samvera foreldra og ungmenna eftir skóla á virkum dögum er því svipuð í Hafnarfirði og annarsstaðar á höfuðborgarsvæðinu. Ekki voru upplýsingar fyrir 8. bekk um samveru unglunga og foreldra á milli ára.

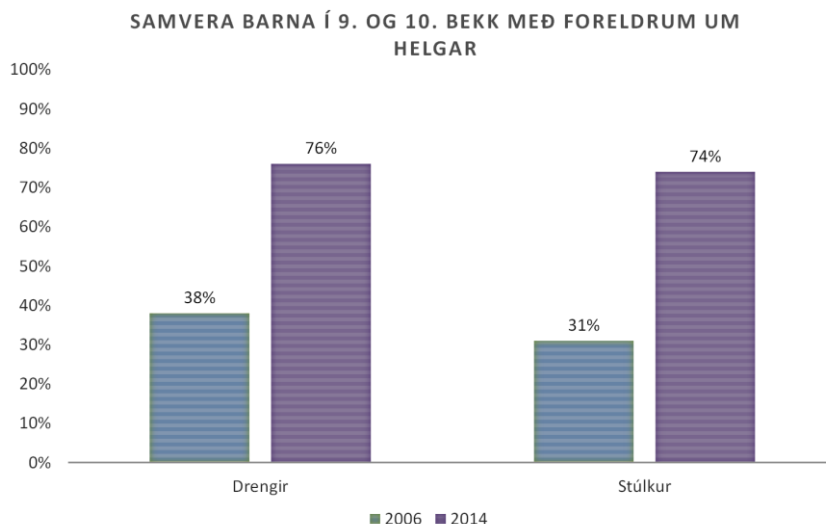
Einungis lítill hluti barna í 5. -7. bekk segjast *sjaldan, næstum aldrei eða aldrei vera með foreldrum sínum um helgar* eða á bilinu 2- 9% árin 2009 og 2015. Hitt virðist því mun algengara að börn eyði fremur tíma með foreldrum sínum um helgar. Hlutfallslega fleiri drengir en stúlkur eyða *sjaldan næstum aldrei eða aldrei tíma með foreldrum um helgar* árið 2009. En árið 2015 er hlutfallslegur munur á milli kynja ögn minni (sjá mynd 7).



Mynd 7. Hlutfall nemenda sem segjast sjaldan, næstum aldrei eða aldrei vera með foreldrum sínum um helgar.

Samvera nemenda í 5., 6. og 7. bekk með foreldrum um helgar virðist hafa aukist árið 2015 nema meðal drengja í 5. bekk.

Samvera unglunga í 9. og 10. bekk með foreldrum um helgar hefur einnig aukist í Hafnarfirði árið 2014. Ríflega 70% unglunga í 9. og 10. bekk ver þá tíma sínum með foreldrum um helgar. Nokkuð dregur úr samveru með foreldrum um helgar þegar komið er í 10. bekk eins og búast má við en þróun samveru ungmenna og foreldra þeirra um helgar í Hafnarfirði er afar jákvæð (sjá mynd 8).



Mynd 8. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum um helgar.

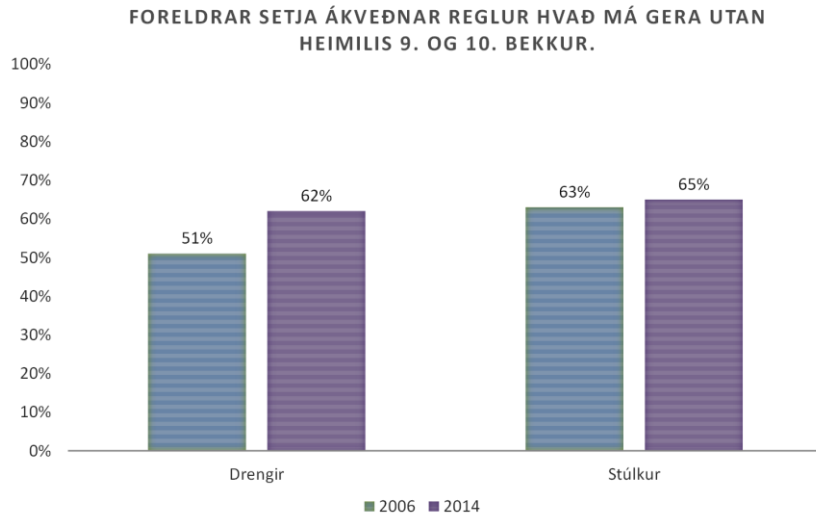
Nemendur í 9. og 10. bekk eyða *meiri tíma með foreldrum sínum utan skóla um helgar* árið 2014 en árið 2006. Árið 2014 sögðust 76% drengja og 74% af stúlkna oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma um helgar sem er afar jákvæð þróun. Árið 2006 var hlutfallið 38% drengja og 31% stúlkna.

Þróunin á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar er í sömu átt, en aukning á samveru foreldra og ungmenna er þó um það bil 10% meiri meðal unglinga í Hafnarfjarðarbæ en á höfuðborgarsvæðinu. Árið 2006 eyddu strákar á höfuðborgarsvæðinu 38% af *tíma sínum virka daga eftir skóla með foreldrum* og stúlkur 34%. Árið 2014 var hlutfall drengja orðið 62% og stúlkna 66%.

Ekki lágu fyrir upplýsingar um þróun samveru unglinga og foreldra í 8. bekk milli ára í Hafnarfirði.

Eftirlit og stuðningur

Yfir helmingur unglinga í 9 og 10. bekk í Hafnarfirði segja það eigi mjög eða frekar vel við um sig að *foreldrar þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis*. Fleiri drengjum finnst það eiga vel við árið 2014 en árið 2009. En hlutfallið helst nokkuð stöðugt á milli ára hjá stúlkum (sjá mynd 9).



Mynd 9. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis.

Árið 2006 telja fleiri stúlkur en drengir í 9. og 10. bekk það eiga vel við sig að foreldrar setji ákveðnar reglur um hegðun þeirra utan heimilis, eða 63% stúlkna og 51% drengja. Árið 2014 er hlutfallið orðið jafnara eða 65% stúlkna og 62% drengja.

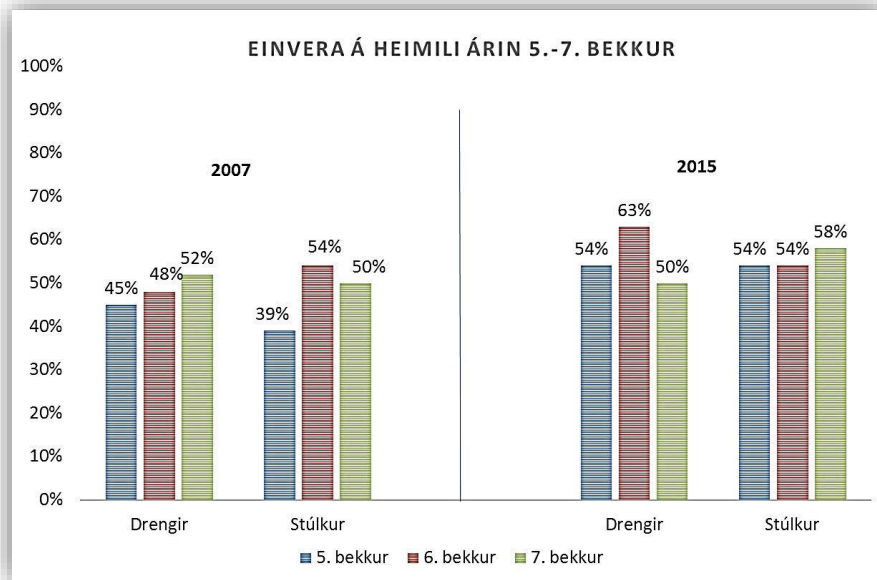
Þróunin er með örlítið frábrugðnum hætti á höfuðborgarsvæðinu en þar fjölgar bæði stúlkum og drengjum hlutfallslega á milli ára sem telja að það eigi vel við um þau að foreldrar setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis.

Árið 2014 voru 62% drengja í 8. bekk sammála því að settar séu reglur utan heimilisins og 65% stúlkna í 8. bekk sem telja að það eigi vel við sig að foreldrar setji reglur utan heimilis. Til samanburðar eru 61% drengja á höfuðborgarsvæðinu og 64% stúlkna sammála því að settar séu reglur hvað þau megi gera utan heimilis.

Aðspurð um hversu vel það eigi við um þau að foreldrar þeirra fylgist með hverjum þau eru á kvöldin, lækkar sá stuðull eilítið í 10. bekk hjá stúlkum. En hann er í öllum bekkjum hærri hjá stúlkum en drengjum. Árið 2014 eru það á bilinu 81-89 % stúlkna í 8.-10. bekk sem eru sammála því að foreldrar þeirra fylgist vel með því með hverjum þau eru á kvöldin en á bilinu 66-76% stráka á sama aldri eru sammála því. Sama á við um hvort foreldrar þeirra viti hvar þau séu á kvöldin. Árið 2014 eru það á bilinu 81-92% stúlkna sammála þeirri fullyrðingu en 74-78% drengja á sama aldursbili eru á sama máli. Strákar virðast því almennt fá minna eftirlit en stelpur á þessum aldri.

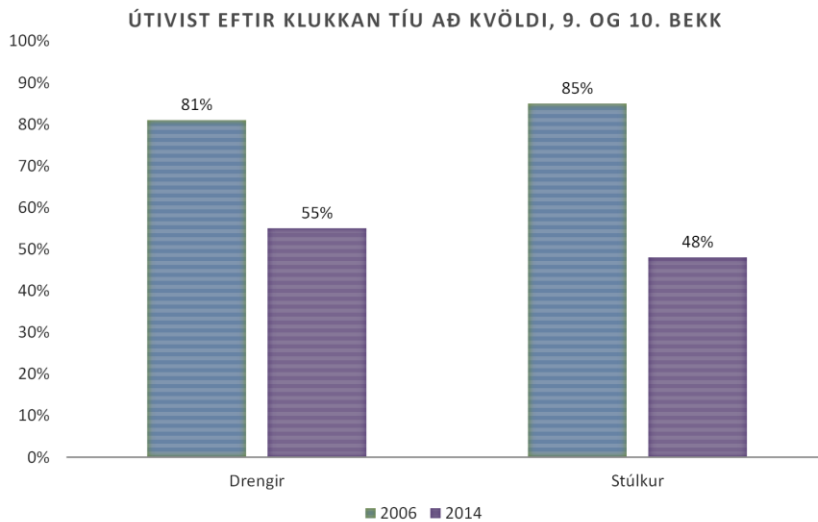
Útivistími og einvera á heimili

Heilt yfir segjast fleiri börn stundum eða oft vera ein heima eftir skóla árið 2015 en árið 2007. Aukning hefur orðið sérstaklega hjá drengjum í 6. bekk og stúlkum í 5. bekk (sjá mynd 10).



Mynd 10. Hlutfall nemenda sem segjast stundum eða oft vera einir heima eftir skóla.

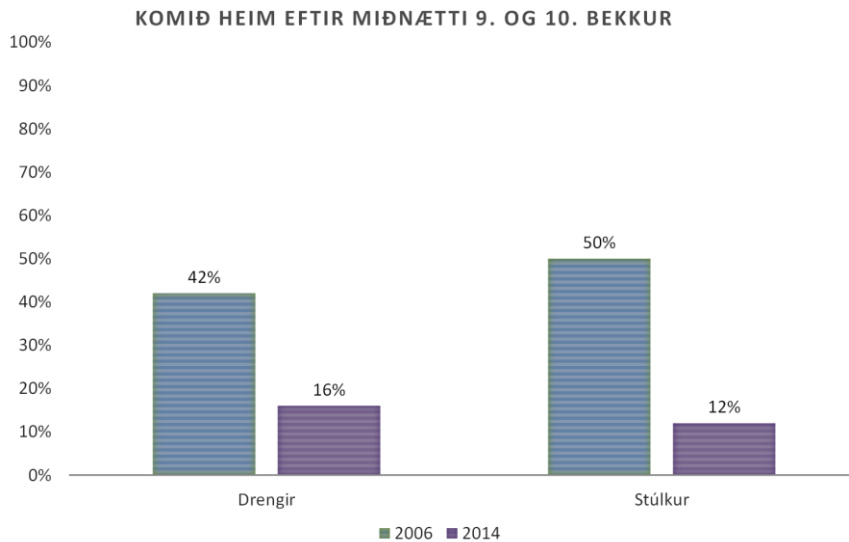
Aukning hefur orðið á því að börn séu *ein heima eftir skóla*, sérstaklega hjá drengjum í 6. bekk og stúlkum í 5. bekk (sjá mynd 10). Stórlega hefur dregið úr útvist unglunga í 9. og 10. bekk í Hafnarfirði eftir klukkan tíu á kvöldin frá árinu 2006 til ársins 2014, bæði meðal drengja og stúlkna. Þegar útvist eftir klukkan tíu er skoðuð eftir bekkjum eru hlutfallslega fleiri drengir og stúlkur úti eftir klukkan tíu á kvöldin eftir því sem þau verða eldri (sjá mynd 11).



Mynd 11. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftari síðastliðna 7 daga.

Árið 2006 segjast 81% drengja og 85% stúlkna í 9. og 10. bekk hafa verið nýlega *úti eftir klukkan tíu að kvöldi* að minnsta kosti einu sinni eða oftari. Árið 2014 hefur hlutfall drengja lækkað niður í 55% og hlutfall stúlkna lækkað í 48%. Ekki lágu fyrir sambærileg gögn um þróun útvistartíma unglunga í 9. og 10. bekk á höfuðborgarsvæðinu. Árið 2006 sögðust 79% drengja og 82% stúlkna hafa verið nýlega *úti eftir klukkan tíu að kvöldi* annars staðar á höfuðborgarsvæðinu, en árið 2014 var hlutfallið komið niður í 66% hjá drengum og 68% hjá stúlkum.

Árið 2014 voru 55% drengja og 48% stúlkna úti eftir klukkan tíu á kvöldin í 8. bekk í Hafnarfirði. Útivist eftir klukkan tíu meðal 8. bekkinga annars staðar á höfuðborgarsvæðinu er með svipuðum hætti og í Hafnarfirði. Þegar útivist eftir miðnætti var skoðuð meðal 9. og 10. bekkjar kom í ljós að mikið hefur dregið úr henni á milli árána 2006 og 2014. Árið 2006 voru færri drengir en stúlkur í 9. og 10. bekk í Hafnarfirði úti eftir miðnætti einu sinni eða oftast síðastliðna 7 daga (sjá mynd 12).



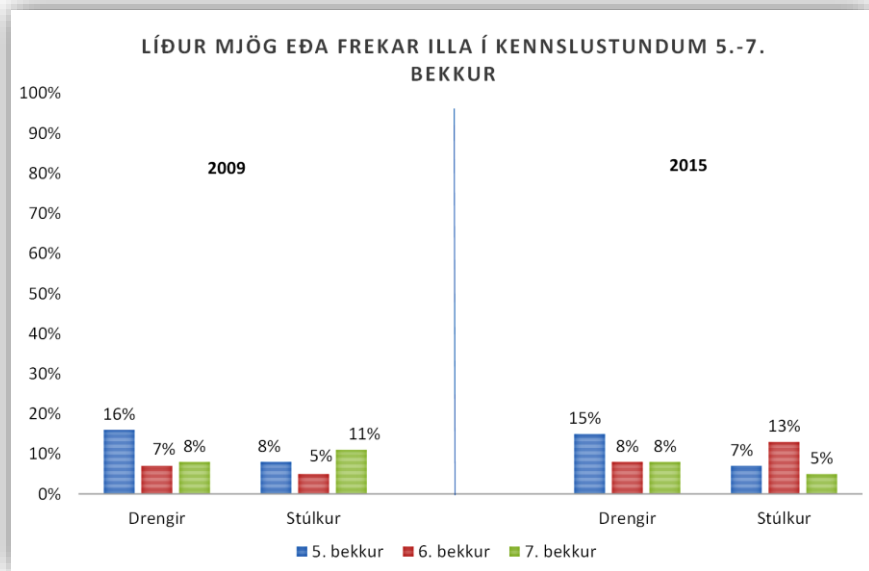
Mynd 12. Hlutfall nemenda sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftast síðastliðna 7 daga.

Samantekt

Niðurstöður þessarar skoðunar staðfesta það góða forvarnarstarf sem unnið er í Hafnarfirði meðal ungmenna. Börn og ungmenni eyða meiri tíma með foreldrum sínum bæði eftir skóla í miðri viku og um helgar. Þau segja foreldra sína setja sér reglur um hvað má gera utan heimilis í yfir 60% tilfella og hjá drengjum hefur hlutfallið hækkað um 9%. Þá hefur stórlega dregið úr því að þau séu úti eftir kl. 10 á kvöldin og eftir miðnætti.

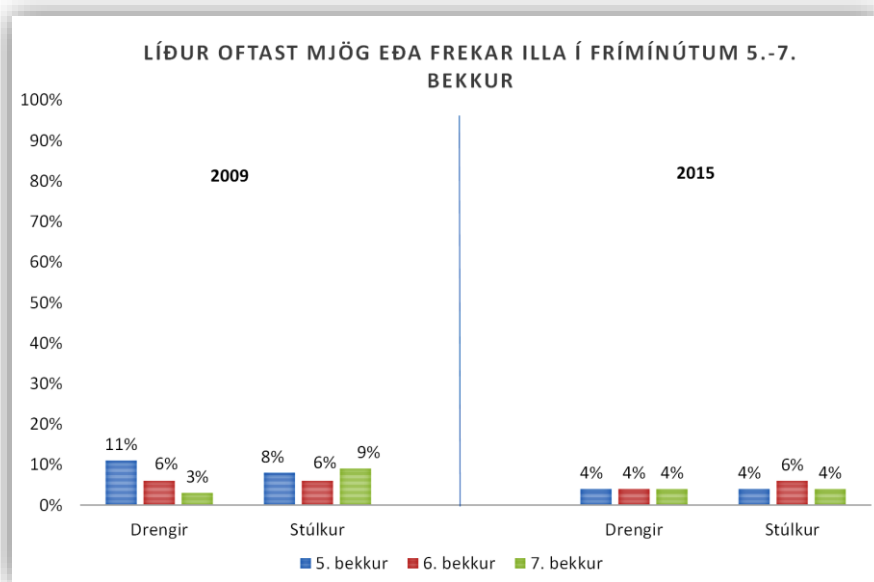
Líðan

Hjá 5.-7. bekk var skoðuð vanlíðan í kennslustundum og í frímínútum. Af þeim hópi eru það helst drengir í 5. bekk sem *líður illa í kennslustund* (sjá mynd 13) bæði árin 2009 og 2015. Árið 2015 eru það helst stúlkur í 6. bekk sem *líður illa í frímínútum*.



Mynd 13. Hlutfall nemenda í 5.- 7. bekk sem líður mjög eða frekar illa í kennslustundum.

Þegar vanlíðan í kennslustund er skoðuð á milli árána 2009 og 2015 kemur í ljós að drengjum í 5. bekk líður síst vel í kennslustund. Árið 2009 líður 11% stúlkna í 7. bekk mjög eða frekar illa í kennslustund en árið 2015 hefur dregið heldur úr þeirra vanlíðan. Hins vegar hefur vanlíðan stúlkna í kennslustund í 6. bekk aukist um 8% árið 2015 (sjá mynd 13).

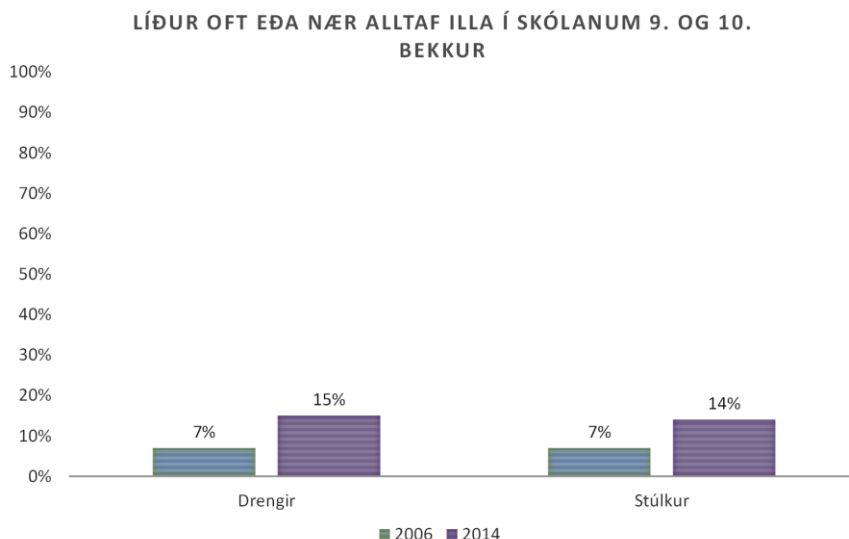


Mynd 14. Hlutfall nemenda í 5.-7. bekk sem líður oftast mjög eða frekar illa í frímínútum.

Þegar vanlíðan barna í 5.-7. bekk í frímínútum er skoðuð kemur í ljós að dregið hefur úr henni bæði hjá drengjum og stúlkum. Árið 2015 segja stúlkur í 6. bekk að þeim líði hlutfallslega verst í frímínútum.

Þegar vanlíðan í skóla er skoðuð eftir bekkjum eldri árganga í grunnskóla í Hafnarfirði kemur í ljós að mörgum 8. bekkjum, bæði drengjum og stúlkum líður illa í skólanum. Hlutfall drengja og

stúlkna sem líður oft eða nær alltaf illa í skólanum í 9. og 10. bekk er helmingi hærra árið 2014 en árið 2006 og fer úr 7% bæði hjá drengjum og stúlkum í 15% hjá drengjum og 14% hjá stúlkum. Þessa þróun þyrfti að skoða betur og reyna að greina hvaða ástæður liggja þar á bak við (sjá mynd 15).



Mynd 15. Hlutfall beggja kynja í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að líða illa í skólanum, árin 2006 og 2014.

Ef borið er saman við höfuðborgarsvæðið er þessi þróun frekar sláandi en þar fer hlutfall drengja sem líður illa í skólanum úr 6% árið 2006 í 7% árið 2014 en úr 6% í 9% meðal stúlkna á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar. Aukning á vanlíðan í skóla í Hafnarfirði á sama tíma er um 7-8% á meðan breytingin er 1% og 3% á höfuðborgarsvæðinu.

Góð samskipti við kennara eru veigamikill þáttur í líðan barna og unglinga í skólanum. Þegar börn í 5.- 7. bekk eru spurð hvernig þeim líkar við kennarana í skólanum kemur í ljós að þróunin er mjög til batnaðar frá árinu 2009 til ársins 2015.

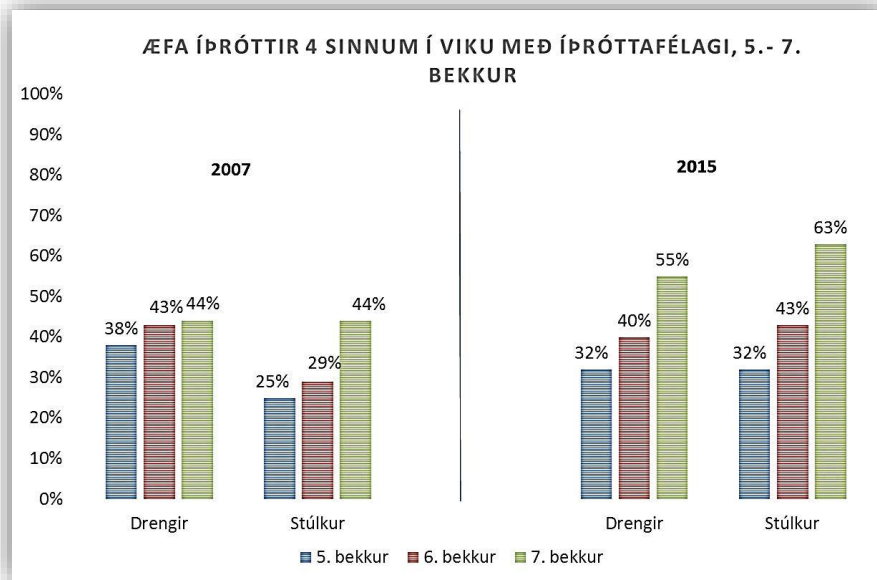
Hins vegar hefur hlutfall stúlkna í 9. og 10. bekk í Hafnarfirði sem semur illa við kennara aukist töluvert árið 2014 umfram þá þróun sem hefur orðið á sama tíma meðal stúlkna á höfuðborgarsvæðinu. Ungmennum í Hafnarfirði semur verr við kennara sína en unglingum annars staðar á höfuðborgarsvæðinu sem gæti verið áhyggjuefni.

Samantekt

Vanlíðan í skóla og frímínútum er sveifukennd og þörf er á að skoða betur þessa þætti. Þá er sláandi meiri aukning á vanlíðan meðal ungmenna í Hafnarfirði en annarsstaðar á höfuðborgarsvæðinu. Vel er hægt að fylgjast með líðan barna og ungmenna með lestri í gögn Rannsóknna & greiningar þar sem staðan er tekin annað hvert ár. Þá er hægt að grípa inn í með aðgerðum ef lagður er tími í að greina vandann og skoða fylgnina á milli ára. Vanlíðan í kennslustundum og frímínútum getur fylgt bekkjum og þörf er á að skoða nánar hvaðan vanlíðan sprettur.

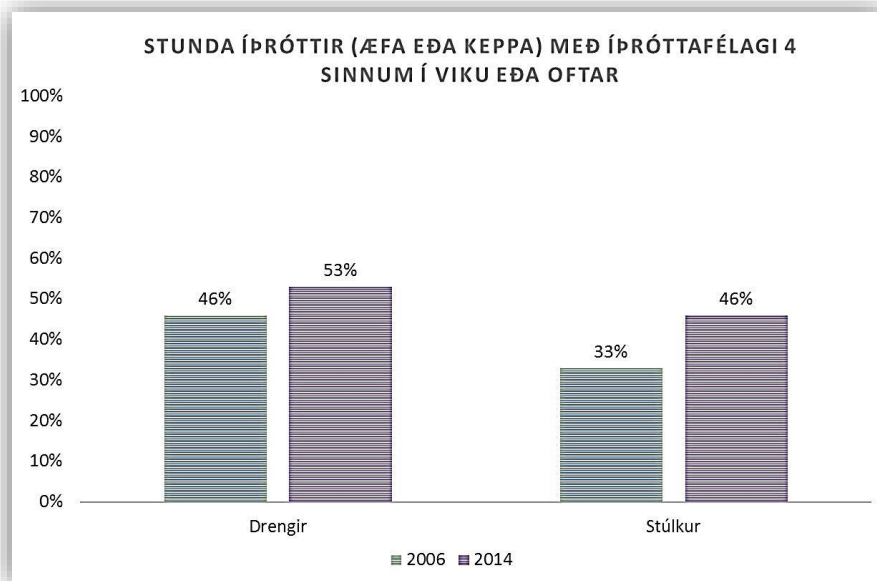
Skipulagt íþróttta- og tómstundastarf

Tíðni íþróttaiðkunar í Hafnarfirði var skoðuð eftir skólastigum og fyrst var litið til iðkunar fjórum sinnum í viku á meðal barna í 5.-7. bekk í Hafnarfirði og kemur í ljós að hún hefur aukist töluvert frá árinu 2007 til 2015 bæði hjá drengjum og stúlkum (sjá mynd 16).



Mynd 16. Hlutfall nemenda í 5.-7. bekk sem æfa íþróttir 4 sinnum í viku með íþróttafélagi.

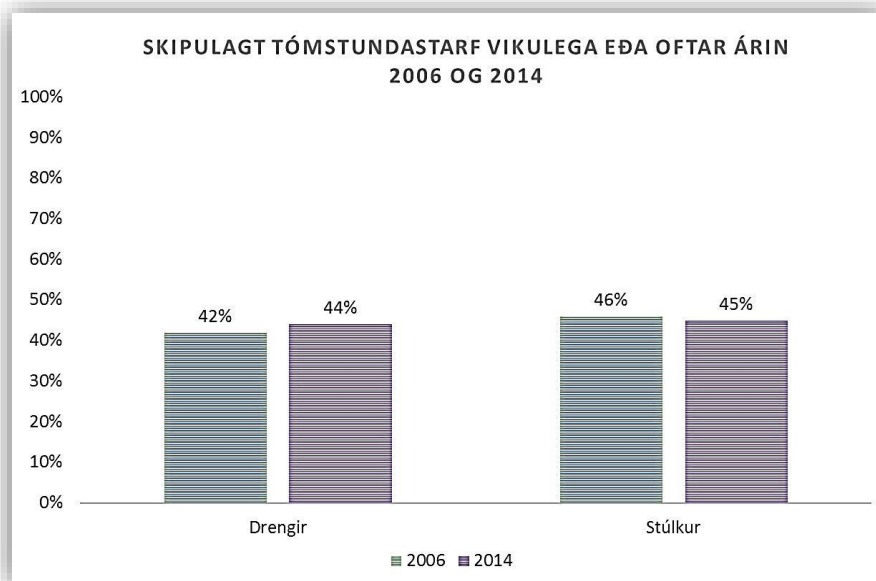
Íþróttaiðkun hefur aukist hlutfallslega, bæði meðal drengja og stúlkna í Hafnarfirði, frá árinu 2006 til 2014 í 9. og 10. bekk (sjá mynd 17).



Mynd 17. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftár.

Íþróttaiðkun meðal ungmenna í Hafnarfirði er með besta móti. 12-20% ungmenna í 8., 9. og 10. bekk árið 2008 segjast stunda íþróttir með íþróttafélagi einu sinni til þrisvar í viku og um helmingur þeirra segist stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftár. Einu frávikin eru stelpur í 10. bekk sem segjast í 26% tilfella æfa með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftár. Í 10. bekk er því brottfall úr íþróttum að koma í ljós og þyrfti að vinna með inngrip á

Þessum tímapunkti til að sporna við brottfallinu. Þátttaka í skipulögðu tómskundastarfi var skoðað meðal unglinga í 9. og 10. bekk árin 2006 og 2014 (sjá mynd 18).



Mynd 18. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk í Hafnarfirði sem segjast taka þátt í skipulögðu tómskundastarfi vikulega eða oftár.

Íþróttaiðkun meðal ungmenna í Hafnarfirði er með besta móti. 12-20% ungmenna í 8., 9. og 10. bekk árið 2008 segjast stunda íþróttir með íþróttafélagi einu sinni til þrisvar í viku og um helmingur þeirra segjast stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftár. Í 10. bekk er því brottfall úr íþróttum að sýna sig og vinna þyrfti með inngrip á þessum tímavörðum til að sporna við brottfallinu.

Hlutfall þeirra drengja og stúlkna sem segjast taka vikulega þátt í skipulögðu tómskundastarfi helst nokkuð stöðugt á milli árunna 2006 og 2014 á bilinu 42-46%.

Þátttaka unglinga í 9. og 10. bekk á höfuðborgarsvæðinu og þróun á milli ára er nokkuð áþekkt því sem er í Hafnarfirði. Árið 2006 taka 42% drengja þátt í vikulegu tómskundastarfi en árið 2015 er hlutfallið orðið 45%. 41% stúlkna tók þátt í skipulögðu starfi árið 2006 en 48% árið 2015.

Ekki voru aðgengilegar tölur um breytingu á þátttöku í skipulögðu tómskundastarfi vikulega á milli ára fyrir 8. bekk í Hafnarfirði en árið 2014 var þátttaka bæði stúlkna og drengja í 8. bekk, 45%.

Þátttaka áttundu bekkinga á höfuðborgarsvæðinu í skipulögðu tómskundastarfi er með áþekktum hætti meðal drengja sama ár, eða 47%, en örlítið meiri meðal stúlkna, eða 51%.

Samantekt

Íþrótt- og tómskundaiðkun er með allra besta móti í Hafnarfirði. Hér sést hvað félagsandinn er sterkur innan félaga bæjarins. Börn og ungmenni æfa íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftár í um helming tilfella og toppnun er náð í 7. bekk þar sem þau æfa mest eftir það minnkar áherslan

aftur. Hafnarfjarðarbæ hefur tekist að skapa áherslu á íþróttameningu meðal ungmenna í bænum en þörf er á að huga einnig að þeim sem ekki eru í keppnisíþróttum og efla þann hóp til dáða.

Áfengis- og vímuefnaneysla ungmenna

Farið var yfir skýrslu Rannsóknna & greiningar um vímuefnanotkun ungs fólks í Hafnarfirði, nánar tiltekið meðal 8., 9. og 10. bekkinga árið 2015. Þar kemur fram að enginn nemandi í 8. og 10 bekk *reyki daglega* og aðeins 1% af ungmennum í 9. bekk. *Ölvun síðustu 30 daga* er engin hjá nemendum í 8. bekk, 1% í 9. bekk og 5% í 10. bekk.

Afar góður árangur hefur náðst þegar kemur til áfengis- og vímuefnaneyslu ungmenna í Hafnarfirði og má þakka það góðu og vel skipulögðu forvarnarstarfi allra þeirra sem starfa að málefnum ungmenna í samfélaginu.

Munn- og neftóbaksneysla er einnig afar lítil en mest í 10. bekk þar sem neftóbaksneysla síðustu 30 daga var 2% og munntóbaksneysla 4%. Í 9. bekk höfðu 2% notað *hass og marjúana* en 3% notað *hass* og 5% *marjúana* í 10. bekk. Í engu tilfelli hafði neysla þessara efna hækkað frá árinu 2014, heldur annaðhvort staðið í stað eða lækkað. Aðspurð um hvaða stað þau nýti sér til að drekka áfengi svara 4% því til að þau hafi drukkið áfengi heima hjá öðrum sem er sama hlutfall og á höfuðborgarsvæðinu. Drykkja ungmenna í Hafnarfirði er 1% á sama tíma og hún er 3% hjá sama aldurshópi annars staðar á höfuðborgarsvæðinu.

11% ungmenna í Hafnarfirði í þessum aldurshópi segist hafa fengið *andstyggileg eða særandi skilaboð frá einstaklingi eða hópi á netinu* þrisvar sinnum eða oftár árið 2014 á meðan 3,2% segjast hafa sent slík skilaboð. Á höfuðborgarsvæðinu hafa 9,9% fengið slík skilaboð á netinu þrisvar sinnum eða oftár en 3,1% sent slík skilaboð á netinu á sama tíma.

5% ungmenna segjast hafa fengið *andstyggileg eða særandi skilaboð í gegnum farsíma* þrisvar sinnum eða oftár en þegar spurt er hvort þau hafi sent slík boð í gegnum farsíma þrisvar sinnum eða oftár svara 1,9% í Hafnarfirði því játandi. Hins vegar segjast 3,9% aðspurðra á höfuðborgarsvæðinu hafa fengið *andstyggileg eða særandi skilaboð í gegnum farsíma* þrisvar sinnum eða oftár en 1,5% á höfuðborgarsvæðinu segjast hafa sent slík boð í gegnum farsíma.

Samantekt

Áfengisneysla í lágmarki og reykingar í lágmarki hjá ungu fólki í Hafnarfirði. Afar góður árangur hefur náðst þegar kemur til áfengis- og vímuefnaneyslu og má þakka það góðu og vel skipulögðu eftirliti og forvarnarstarfi allra þeirra sem starfa að málefnum ungmenna í samfélaginu.⁵⁸

⁵⁸ Vímuefnanotkun ungs fólks í Hafnarfirði. Niðurstöður meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk. 2015

Heilsa og líðan Íslendinga

Aldurshópurinn 18-79 ára er sá hópur sem við er átt þegar við tölum um fullorðið fólk. Þar sem skörun er við þann hóp sem skilgreindur er sem aldraður sem er héraendis við 67 ára aldur tilheyrir þessi kafli að hluta til öldruðum líka. Í þessum kafla eru tekin saman gögn úr rannsókn frá EL *Heilsa og líðan Íslendinga* í góðfúslegu samstarfi við starfsmenn þeirrar stofnunar. Við þökkum Embætti landlækis aðgengi að gögnunum og veitta aðstoð.

Á vef EL segir: „Rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga hefur nú fest sig í sessi sem mikilvæg uppspretta upplýsinga um heilsu, líðan, lífsgæði og sjúkdóma fólks á Íslandi. EL stýrði þriðju

Fengin voru gögn sem þóttu geta lýst helstu þáttum er lúta að heilsuhegðun sem samfélagið með samtakamætti gæti hugsanlega haft áhrif á með breyttum áherslum, auknu aðgengi og þessháttar aðgerðum. Þá var unnið í því að setja fram þá þætti sem vöktu athygli skýrsluhöfunda, hvort sem mátti gera betur í þeim efnum eða var vel gert.

umferð gagnaöflunar rannsóknarinnar í lok október 2012, en þá voru liðin allmörg ár frá því fyrst var farið að huga að undirbúningi þessarar rannsóknar á heilsufari fullorðinna Íslendinga“. Fyrir þessa skýrslu var óskað eftir að bera saman gögn frá árunum 2007 til 2012 til að skoða þróun heilsufars Hafnfirðinga á þessum árum. Fengin voru gögn sem þóttu geta lýst helstu þáttum er lúta að heilsuhegðun sem samfélagið með samtakamætti gæti hugsanlega haft áhrif á með breyttum áherslum, auknu aðgengi og þessháttar aðgerðum. Þá var unnið í því að setja fram þá þætti sem vöktu athygli skýrsluhöfunda, hvort sem vel væri gert eða gera mátti betur þegar kemur að málefnum er snúa að áhrifapáttum heilsu. Þegar talað er um höfuðborgarbúa er átt við höfuðborgarbúa utan Hafnarfjarðar sem eru þá viðmið við íbúa Hafnarfjarðarbæjar.

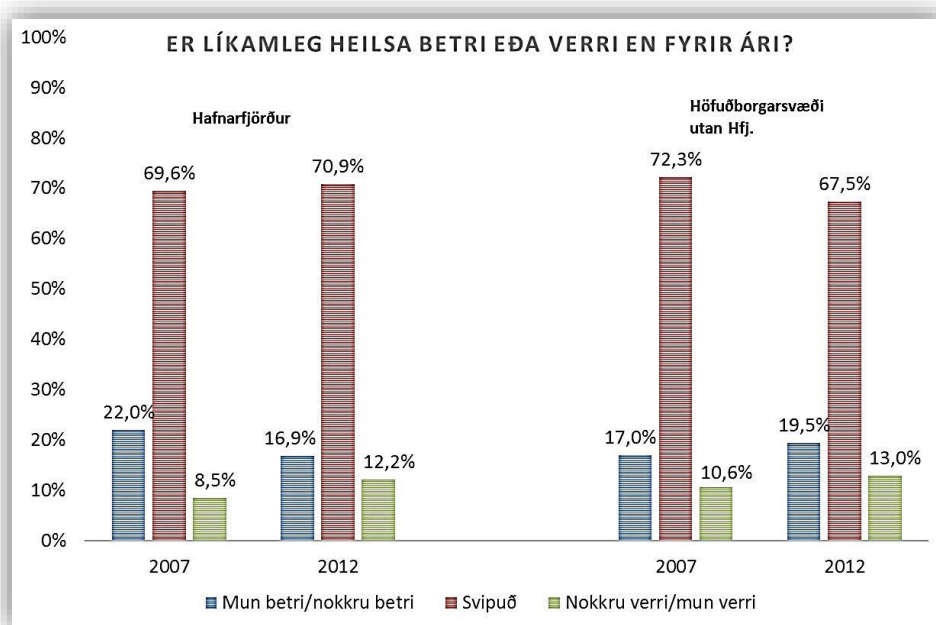
Þátttakendur í rannsókninni árið 2007 voru íslenskir ríkisborgarar, 18-79 ára, með skráða raunverulega búsetu á Íslandi og nægjanlega íslenskukunnáttu til að svara spurningalistanum. Þýði rannsóknarinnar 2012 er tvískipt. Það samanstendur annars vegar af nýju þýði 18-79 ára íslenskra ríkisborgara með skráða búsetu á Íslandi 2012 sambærilegu þýði A árið 2007 og hins vegar af nýja þýðinu sem greint er frá. Athugið að þeir sem taka þátt árið 2007 og aftur árið 2012 eru fimm árum eldri þá og þess vegna var nauðsynlegt að bæta fleiri þátttakendum við. Þær niðurstöður sem við greinum frá hér eru svör þýðis Hafnfirðinga sem svöruðu rannsókninni.

Líkamleg heilsa og kyrrseta

Fyrst var skoðað hvað íbúar sögðu um heilsu sína. Hlutfallslega færri Hafnarfjarðarbúar telja sig *búa við bætta heilsu frá fyrra ári*, árið 2012, en árið 2007 og 5,1% lægra hlutfall Hafnarfjarðarbúa þykir *líkamleg heilsa sín betri en fyrir ári* árið 2012 en árið 2007. Á sama tíma er hlutfall höfuðborgarbúa sem þykir eigin heilsa nokkru eða mun betri en fyrir ári 2,5% *hærra*.

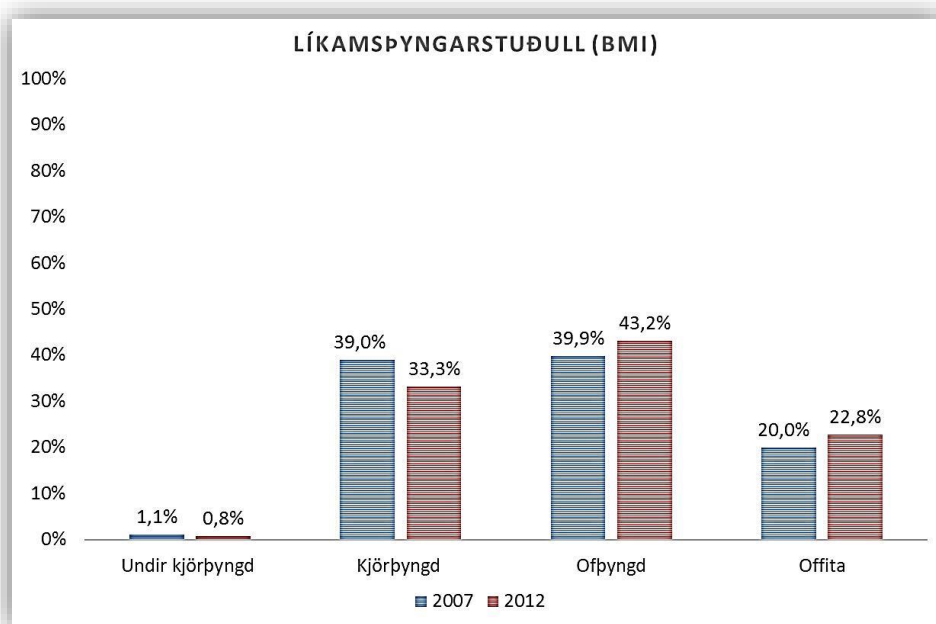
Flestir Hafnarfjarðarbúar meta *líkamlega heilsu sína svipaða og fyrir ári*. Það á við bæði í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæðinu (utan Hafnarfjarðar) árin 2007 og 2012, eða á bilinu 67,5% til 72,3%. Í Hafnarfirði er hlutfall þeirra sem telja *líkamlega heilsu sína svipaða og fyrir ári* um 1,3% *hærra* árið 2012 en á höfuðborgarsvæðinu er það 4,8% lægra.

Þá telur 3,1% *hærra* hlutfall Hafnarfjarðarbúa að *líkamlegri heilsu sinni hafi hrakað frá fyrra ári* árið 2012 en 2007 en 2,4% *hærra* hlutfall höfuðborgarbúa er á sama máli (sjá mynd 19).



Mynd 19. Breyting líkamlegrar heilsu frá fyrra ári.

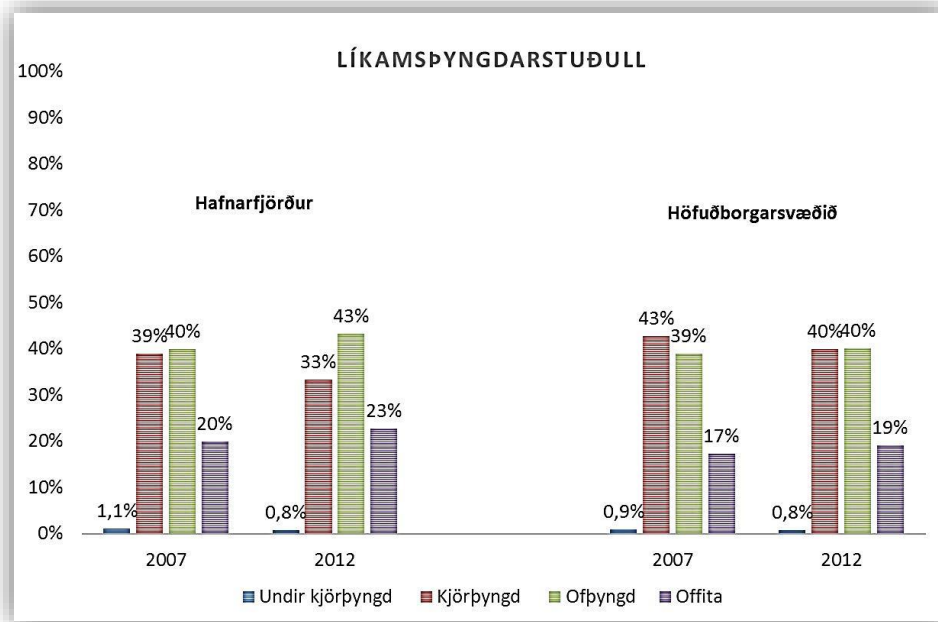
Á mynd 20 er sýndur líkamsþyngdarstuðull⁵⁹ íbúa í Hafnarfirði. Þar má sjá að tæplega 6% íbúa færast úr kjörþyngd og yfir í flokk ofþyngdar og offitu (sjá mynd 20).



Mynd 20. Líkamsþyngdarstuðull Hafnarfjarðarbúa.

Á mynd 21 má sjá líkamsþyngdarstuðul íbúa í Hafnarfirði miðað við líkamsþyngdarstuðul íbúa á höfuðborgarsvæðinu. Þar kemur í ljós að um 3% fleiri íbúar í Hafnarfirði falla undir skilgreiningar ofþyngdar og 4% fleiri offitu árið 2012 en árið 2007. Það er hærra hlutfall en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Vert er að fylgjast vel með þróun mála í Hafnarfirði (sjá mynd 21).

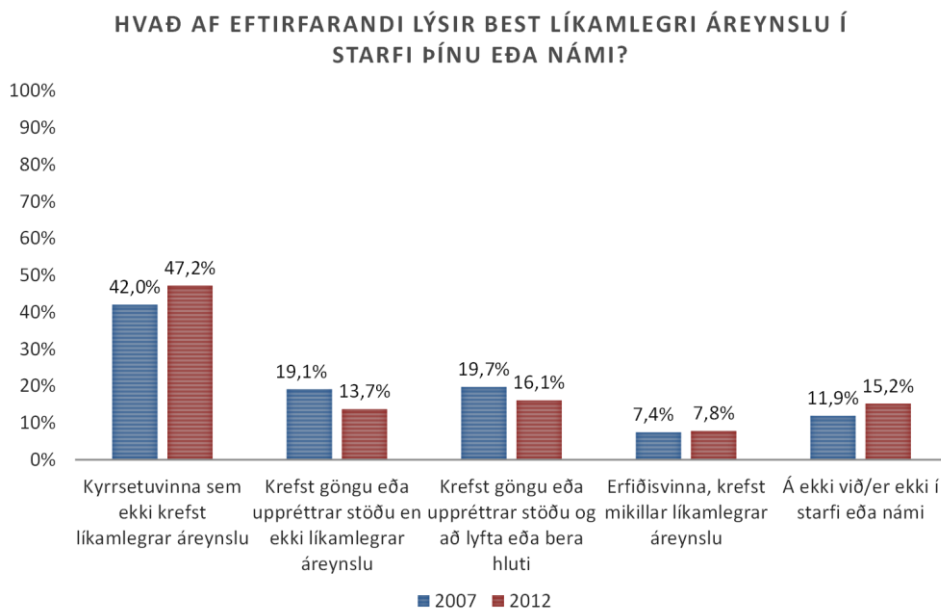
⁵⁹ BMI=(þyngd)/(hæð)²



Mynd 21. Líkamsþyngdarstuðull íbúa Hafnarfjarðar og íbúa höfuðborgarsvæðisins.

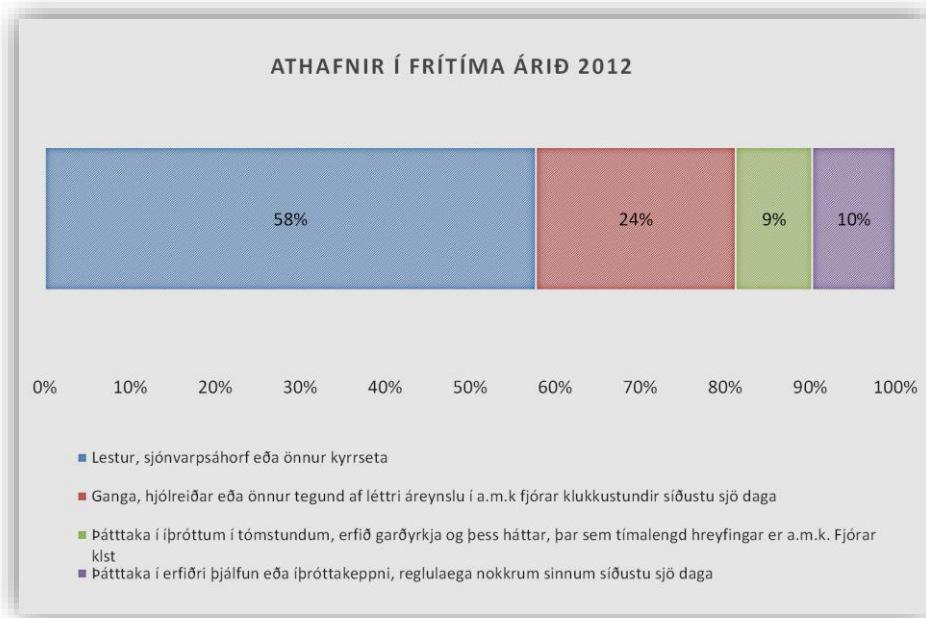
Að auki má benda á að hlutfallsleg tíðni sykursýki meðal íbúa í Hafnarfirði breyttist á árunum 2007 til 2012 úr 2,8% í 4,7% (0,9%) á sama tíma hækkaði tíðnin um 0,9 annarsstaðar á höfuðborgarsvæðinu.

Hartnær helmingur íbúa starfar eða stundar nám í *kyrrsetu* og ríflega helmingur eyðir frítíma sínum við iðju sem krefst ekki hreyfingar. Árið 2007 töldu 42% íbúa sig vera í *kyrrsetu* við vinnu eða nám sem krefðist ekki líkamlegrar áreynslu og árið 2012 hefur það hlutfall hækkað í 47,2%. (sjá mynd 22).



Mynd 22. Hvað af eftirfarandi lýsir best líkamlegri áreynslu í starfi þínu eða námi?

Aðspurð um athafnir í frítíma segjast um 58% svarenda eyða frítíma sínum að *jafnaði í kyrrsetu við lestur eða sjónvarpsáhorf*. Um 10% hafa tekið þátt í *erfiðri þjálfun eða íþróttakeppni reglulega* nokkrum sinnum sl. sjö daga, 23% hafa gengið, stundað *hjólréiðar eða aðra léttu áreynslu* í a.m.k. fjórar klst. síðustu sjö daga og 9% hafa *tekið þátt í íþróttum í tómstundum* þar sem tímalengd er a.m.k. fjórar klst (sjá mynd 23).



Mynd 23. Hafnarfjarðarbúar lýsa athöfnum í frítíma á síðastliðnum sjö dögum.

Yfir helmingur (58%) íbúa höfðu varið frítíma sínum við lestur, sjónvarpsáhorf eða aðra kyrrsetu á síðustu sjö dögum fyrir rannsóknina en 24% höfðu gengið, stundað hjólréiðar eða aðra tegund af léttari áreynslu.

Samantekt

Færri Hafnfirðingar telja heilsu sína betri en fyrir ári síðan, nú (2012) en árið 2007 og flestir telja heilsuna vera svipaða og fyrir ári síðan en fleiri árið 2012 sem telja að líkamlegri heilsu hafi hrakað en árið 2007. Munurinn er ekki mikill en hann merkir engu að síður slagsíðu í átt að minni heilsu. Sama má segja um líkamsþyngdarstuðulinn sem hækkar frá árunum 2007 til 2012. Ef miðað er við höfuðborgarsvæðið þá hallar eilítið á Hafnfirðinga og má segja að þörf sé á almennri heilsueflingu innan bæjarfélagsins með markvissum aðgerðum. Kyrrseta er ákveðið áhyggjuefni og gæti verið ein af skýringum aukins líkamsþyngdarstuðuls í Hafnfirði. Þörf er á að bregðast við þróuninni meðal fullorðinna. Meðal annars með heilsueflingu innan vinnustaða og aðgerðum til að gera fólki grein fyrir alvarleika þróunarinnar á heilsu manna.

Næring

Ef við skoðum val á næringu og neyslumynstur Hafnfirðinga er ljóst að það hefur breyst frá árunum 2007 til 2012 til hins betra. Árið 2012 borða 24,0% Hafnfirðinga *gróft brauðmeti daglega* og 19,6 % *borða ávexti og ber oft á dag*, eða tvisvar sinnum eða oftar. Um helmingur íbúa borðar *fisk tvisvar til þrisvar í viku*, eða 46,7%. Algengast er að fólk borði *kjöt eða kjötrétti tvisvar til þrisvar í viku*, eða 56,9%.

Pegar kemur að sykrudu gosi neyta 26,1% *gosdrykkja* sjaldnar en einu sinni í viku. Dagleg neysla *sykraðra gosdrykkja* er hjá 3,6% og önnur 3,6% neyta *gosdrykkja oft á dag*. Þá segjast 5,9 % neyta

sælgætis eða súkkulaðis daglega, 3,3% neyta aldrei sælgætis. Flestir, eða 27,2%, neyta sælgætis tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Kex og kökur eiga upp á pallborðið hjá flestum íbúum tvisvar til þrisvar sinnum í viku eða sjaldnar en einusinni í viku. Hlutfallslega flestir, eða 56,9%, borða skyndibita sjaldnar en einu sinni í viku. Sjá töflu 1.

Tafla 1. Næring Hafnfirðinga árið 2012.

2012	Rúgbrauð, heilhveiti- brauð, annað gróft brauð	Ávexti/ ber	Fisk, fisk- rétti	Kjöt, kjöt- rétti	Sykrað gos	Sælgæti, súkkulaði	Kex, kökur	Hrísgrjón , pasta/ kartöflur	Skyndi- biti	Græn- meti (ferskt, soðið eða matreitt)
Aldrei	1,8%	0,4%	3,0%	0,9%	28,4%	3,3%	4,5%	1,0%	9,2%	1,9%
Sjaldnar en einu sinni í viku	9,2%	3,8%	13,3%	1,2%	26,1%	21,4%	27,7%	4,9%	56,9%	2,8%
Einu sinni í viku	11,2%	8,1%	28,1%	4,8%	14,5%	24,3%	23,7%	9,4%	22,3%	6,7%
2-3 sinnum í viku	25,4%	24,0%	46,7%	56,9%	17,2%	27,2%	27,8%	36,9%	10,9%	17,8%
4-6 sinnum í viku	19,3%	17,1%	8,1%	32,3%	6,6%	16,6%	10,2%	31,1%	0,7%	27,2%
Daglega	24,0%	27,1%	0,5%	2,7%	3,6%	5,9%	5,5%	15,7%	0,0%	28,0%
Oft á dag/2 sinnum eða oftár	9,7%	19,6%	0,3%	1,1%	3,6%	1,2%	0,6%	1,0%	0,1%	15,6%

Ef við skoðum þær breytingar sem hafa átt sér stað frá 2007 til ársins 2012 hefur mesta breytingin orðið þegar litið er til daglegrar neyslu á grófu brauðmeti. Hún var 9,3% minni árið 2012. Neysla á grófu brauðmeti oft á dag eða tvisvar sinnum eða oftár hefur hinsvegar aukist um 4,6% og einnig neysla fjórum til sex sinnum í viku. Aukin dagleg neysla er á ávöxtum og berjum en hlutfallsleg fjölgun er á þeim sem neyta ávaxta og berja oft á dag er um 10,6%. Hlutfallsleg tíðni fiskneyslu breytist einnig á milli ára. Þeim sem neyta fisks eða fiskréttu einu sinni í viku fjölgar um

3,4% á meðan þeim fækkar um 5,7% sem neyta fiskréttu tvisvar til þrisvar í viku. Kjötneysla verður tíðari og breytist þannig að þeim fjölgar hlutfallslega um 5,8% sem neyta kjöts eða kjötréttu fjórum til sex sinnum í viku en fækkar á milli ára sem neyta kjötréttu tvisvar til þrisvar sinnum í viku eða einu sinni í viku.

Nokkuð dregur úr neyslu sykraðra gosdrykkja. Þeim fjölgar sem neyta aldrei gosdrykkja, um 7,9%, og dregur úr þeim hlutfallslega fjölda sem neytti sykraðra gosdrykkja daglega um 5,2%. Einnig er breytist neysla á sælgæti og súkkulaði með þeim hætti að þeim fjölgar um 2,4% sem neyta sælgætis sjaldnar en einu sinni í viku og um 2,6% sem neyta sælgætis tvisvar til þrisvar sinnum í viku en þeim fækkar um 5,0% sem neyta sælgætis daglega. Kex og kökur eiga sjaldnar upp á pallborðið árið 2012 en árið 2007. Þeim fjölgar sem borða aldrei kex eða kökur, eða sjaldnar en einu sinni í viku og einu sinni í viku. Þeim fækkar sem borða kex og kökur tvisvar til þrisvar í viku, fjórum til sex sinnum í viku, daglega eða oft á dag.

Þeim fækkar líka verulega sem neyta hrísgrjóna, pasta eða kartöflna tvisvar til þrisvar sinnum í viku, eða um 49,7%. Einnig minnkar dagleg neysla á sama fæði um 5,1%. Þeim fjölgar um 7,7% sem fá sér skyndibita

Nokkuð dregur úr neyslu sykraðra gosdrykkja. Þeim fjölgar um 7,9% sem neyta aldrei gosdrykkja og dregur úr þeim hlutfallslega fjölda sem neytti sykraðra gosdrykkja daglega um 5,2%. Einnig breytist neysla á sælgæti og súkkulaði með þeim hætti að þeim fjölgar um 2,4% sem neyta sælgætis sjaldnar en einu sinni í viku og um 2,6% sem neyta sælgætis tvisvar til þrisvar sinnum í viku en fækkar um 5,0% sem neyta sælgætis daglega. Kex og kökur eiga sjaldnar upp á pallborðið árið 2012 en árið 2007.

sjaldnar en einu sinni í viku. Sjá töflu 2.

Tafla 2. Hlutfallslegur mismunur á næringu Hafnirðinga milli ára 2007 og 2012.

Breyting á milli ára	Rúgbrauð, heilheiti-brauð, annað gróft brauð	Ávexti/ber	Fisk, fisk-rétti	Kjöt, kjöt-rétti	Sykrað gos	Sælgæti, súkkulaði	Kex, kökur	Hrisgrjón, pasta/kartöflur	Skyndibiti	Grænmeti (ferskt, soðið eða matreitt)
Aldrei	1,1%	-0,5%	1,7%	0,4%	7,9%	-0,4%	1,3%	0,8%	1,2%	****
Sjaldnar en einu sinni í viku	-1,1%	-1,3%	-0,6%	-1,2%	-4,0%	2,4%	3,5%	1,4%	7,7%	****
Einu sinni í viku	0,3%	-1,4%	3,4%	-2,6%	3,3%	2,6%	1,7%	-0,3%	3,1%	****
2-3 sinnum í viku	1,3%	1,7%	-5,2%	-2,8%	-0,2%	-0,4%	-2,3%	-49,7%	0,7%	****
4-6 sinnum í viku	3,8%	-6,8%	0,9%	5,8%	-1,7%	0,6%	-2,1%	2,6%	2,8%	****
Daglega	-9,3%	-2,2%	0,0%	-0,4%	-5,2%	-5,0%	-1,6%	-5,1%	0,0%	****
Oft á dag/2 sinnum eða oftár	4,6%	10,6%	0,0%	0,8%	-0,1%	0,0%	-0,5%	0,3%	0,0%	****

Hlutfallslega fleiri taka inn vítamín eða steinefni daglega árið 2012 en árið 2007. Neysla á öðrum fæðubótavörum eða náttúruvörum eykst einnig á milli ára (sjá mynd 24). Hafnirðingar eru duglegir að taka vítamín og fæðubótavöru eða náttúruvöru. Aukning á neyslu þeirra afurða er meiri í Hafnirfirdi en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Aukning á daglegri neyslu steinefna og vítamína var 3,4% á höfuðborgarsvæðinu en 5,6% í Hafnirfirdi. Dagleg notkun á fæðubótavöru eða náttúruvöru jókst um 4,9% á höfuðborgarsvæðinu á meðan aukningin nam 8,8% í Hafnirfirdi.

Hér á eftir verður skoðaður hlutfallslegur mismunur á næringu Hafnirfjarðarbúa og íbúa höfuðborgarsvæðisins árið 2012. Bláar súlur í töflunni sýna þá flokka þar sem Hafnirfjarðarbúar eru hlutfallslega fleiri, lengd súlunnar sýnir hversu mikill munur er á milli í hverjum dálki.

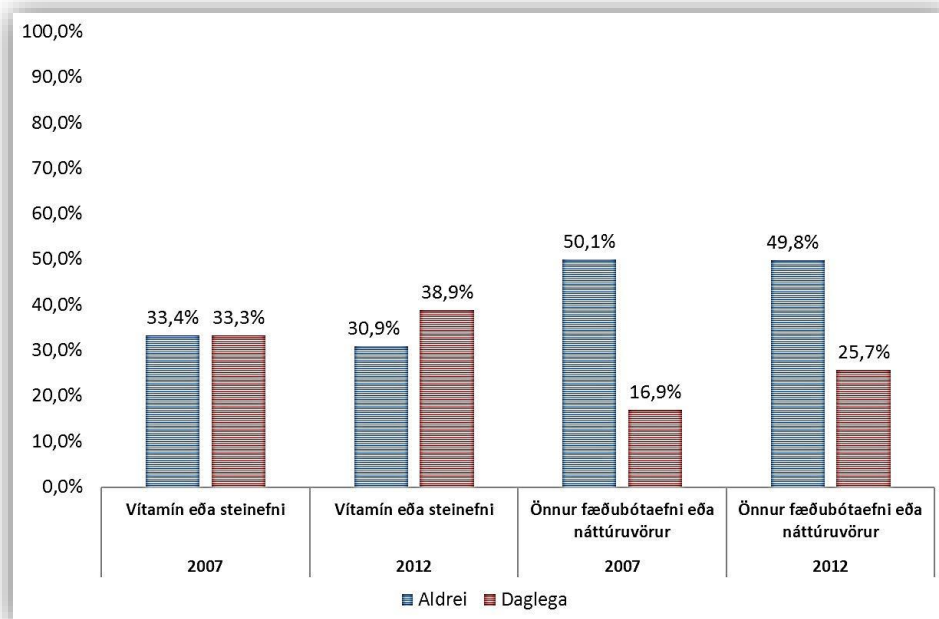
Ef miðað er við árið 2012 eru hlutfallslega fleiri Hafnirfirdingar sem neyta grófmetis oft á dag, tvisvar sinnum á dag eða oftár og daglega en íbúar annarsstaðar á höfuðborgarsvæðinu. Einnig neyta Hafnirfirdingar hlutfallslega oftár ávaxta og berja en aðrir íbúar höfuðborgarsvæðisins. Fiskneysla er hlutfallslega minni ef litið er til neyslu 2-3 sinnum í viku og einu sinni í viku. Hafnirfirdingar neyta líka hlutfallslega oftár kjötvara en aðrir höfuðborgarbúar. Þeir neyta sykraðs goss hlutfallslega oftár og sælgætisneysla 4-6 sinnum í viku er einnig hlutfallslega meiri, en dagleg neysla er þó hlutfallslega minni en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Dagleg neysla á kökum er hlutfallslega meiri hjá Hafnirfirdingum en skyndibitaneysla er hlutfallslega minni en hjá höfuðborgarbúum.

Tafla 3. Hlutfallslegur mismunur á næringu Hafnirfjarðarbúa og íbúa höfuðborgarsvæðisins árið 2012.

Hlutfallslegur mismunur á Hafnirfirdi og Höfuðborgarsvæði 2012	Rúgbrauð, heilheiti-brauð, annað gróft brauð	Ávexti/ber	Fisk, fisk-rétti	Kjöt, kjöt-rétti	Sykrað gos	Sælgæti, súkkulaði	Kex, kökur	Hrisgrjón, pasta/kartöflur	Skyndibiti	Grænmeti (ferskt, soðið eða matreitt)
Aldrei	0,5%	-0,4%	1,8%	-0,1%	-0,4%	-0,3%	0,0%	0,1%	0,5%	1,1%
Sjaldnar en einu sinni í viku	0,1%	-2,9%	1,7%	-0,6%	-4,3%	1,6%	-1,0%	-0,4%	4,0%	-0,5%
Einu sinni í viku	1,5%	1,0%	-3,3%	-3,2%	2,9%	2,1%	1,5%	0,5%	-0,1%	3,0%
2-3 sinnum í viku	1,2%	2,9%	-2,6%	2,3%	2,9%	-5,4%	-2,2%	1,8%	0,8%	-0,1%
4-6 sinnum í viku	-2,5%	-6,0%	2,2%	0,9%	-0,1%	2,7%	-0,4%	0,2%	-2,2%	-2,1%
Daglega	0,9%	3,3%	-0,1%	0,0%	-1,1%	-0,8%	2,3%	-2,2%	0,5%	-2,5%
Oft á dag/2 sinnum eða oftár	0,6%	2,1%	0,2%	0,9%	0,0%	0,0%	-0,2%	0,0%	0,1%	1,1%

Hlutfallslega fleiri taka inn vítamín eða steinefni daglega árið 2012 en árið 2007, neysla á öðrum fæðubótavörum eða náttúruvörum eykst einnig á milli ára (sjá mynd 24). Aukning á daglegri

neyslu steinefna og vítamína var 5,6% í Hafnarfirði en 3,4% annarsstaðar á höfuðborgarsvæðinu. Dagleg notkun á fæðubótavöru eða náttúruvöru jókst um 4,9% á höfuðborgarsvæðinu á meðan aukningin nam 8,8% í Hafnarfirði.



Mynd 24. Neysla á vítamínum eða steinefnum og öðrum fæðubótaefnum eða náttúruvörum.

Ef við skoðum matarvenjur Hafnfirðinga árið 2012 kemur í ljós að langflestir íbúa neyta morgunverðar daglega eða næstum daglega, eða 81,8%. Daglegur millibiti að morgni er hjá 32,6% og nokkrum sinnum í viku hjá 26,2%. Rúm 7% neyta daglega millibita milli hádegismatar og kvöldmatar. Langflestir fá sér daglega kvöldmat, eða 91,7%. Tæplega 31% fá sér bita eða snarl eftir kvöldmat nokkrum sinnum í viku og 22,2% gera það daglega. Þeir sem láta það alveg vera að fá sér millibita eru 10,1%. Yfirlit yfir matarvenjur Hafnfirðinga árið 2012 má sjá í töflu 4.

Tafla 4. Matarvenjur Hafnfirðinga árið 2012.

2012	Morgunmat	Millibiti að morgni	Hádegismatur	Millibiti milli hádegismatar og kvöldmatar	Kvöldmat	Bitu/snarl e. kvöldmat
Aldrei	4,5%	19,1%	1,1%	6,0%	0,0%	10,1%
Sjaldnar en einu sinni í viku	4,4%	16,1%	2,8%	7,3%	0,0%	19,5%
Um það bil einu sinni í viku	1,9%	6,0%	3,3%	5,8%	1,1%	17,4%
Nokkrum sinnum í viku	7,4%	26,2%	14,7%	16,7%	7,2%	30,8%
Daglega/næstum daglega	81,8%	32,6%	78,1%	7,3%	91,7%	22,2%

Matarvenjur hafa breyst á milli árána 2007 og 2012 og er þá helst einkennandi hve dregið hefur úr daglegum millibita á milli hádegismatar og kvöldmatar; 38,8% færri neyta daglega millibita á þessu tímabili dags.

Þeim fækkar einnig hlutfallslega um 18,4% sem neyta millibita milli hádegis- og kvöldmatar árið 2012 frá árinu 2007. Þeim fjölga um 7,3% sem borða morgunverð daglega. Einnig fækkar þeim um 13,6% sem fá sér bitu og snarl eftir kvöldmat nokkrum sinnum í viku (sjá töflu 5).

Tafla 5. Breyting á matarvenjum Hafnfirðinga á milli árunum 2007 og 2012.

Breyting á milli ára	Morgunmat	Millibiti að morgni	Hádegismatur	Millibiti milli hádegismatar og kvöldmatar	Kvöldmat	Bitasnarle. kvöldmat
Aldrei	-0,3%	0,4%	0,2%	2,0%	0,2%	3,6%
Sjaldnar en einu sinni í viku	0,0%	-1,3%	-1,0%	-2,2%	-0,9%	-0,4%
Um það bil einu sinni í viku	-2,6%	-2,7%	0,6%	0,4%	-0,4%	8,2%
Nokkrum sinnum í viku	-4,4%	-2,2%	-0,7%	-18,4%	-1,3%	-13,6%
Daglega/næstum daglega	7,3%	5,8%	0,8%	-38,8%	2,8%	2,3%

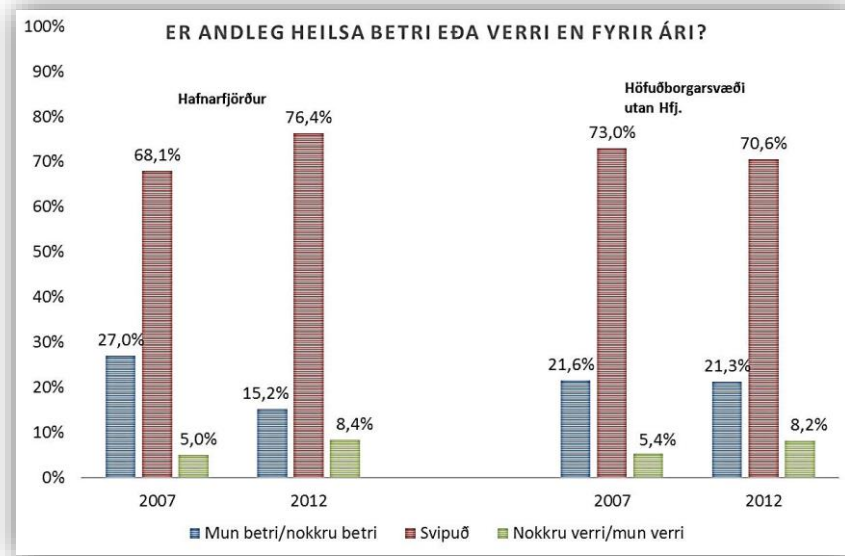
Árið 2007 sögðust 55,5% íbúa Hafnarfjarðar sátta við eigin matarvenjur en 18,1% kváðust ekki vera það, 26,5% voru hvorki sátta né ósatta. Árið 2012 voru 56,7% sátta við eigin matarvenjur, 22% ósatta en 21,3% hvorki sátta né ósatta.

Samantekt

Ef við skoðum val á næringu og neyslumynstur Hafnfirðinga er ljóst að það hefur breyst frá árunum 2007 til 2012 til hins betra. Neysla sykraðara gosdrykkja og sælgætis daglega hefur lækkað, neysla ávaxta hefur aukist um 10% og en neysla fisks 2-3 sinnum í viku hefur lækkað á meðan fleiri neyta nú fisks einu sinni í viku. Þá er neysla grófs brauðmetis tæplega 10% minni árið 2012 en 2007. Það má leiða líkur að því að fiskverð geti hafa haft áhrif til lækkunar tíðni á neyslu fisks og jafnvel hafi vinsældir kolvetnissnauðrar fæðu haft áhrif á neyslu brauðs til lækkunar. Hafnfirðingar neyta samt oftar grófs brauðmetis og ávaxta en aðrir íbúar á höfuðborgarsvæðinu og sama á við um kjötmeti, en þegar kemur til daglegrar gos- og kökuneyslu þá eru Hafnfirðingar duglegri við þá neyslu en almennt á höfuðborgarsvæðinu þó að sú neysla hafi minnkað.

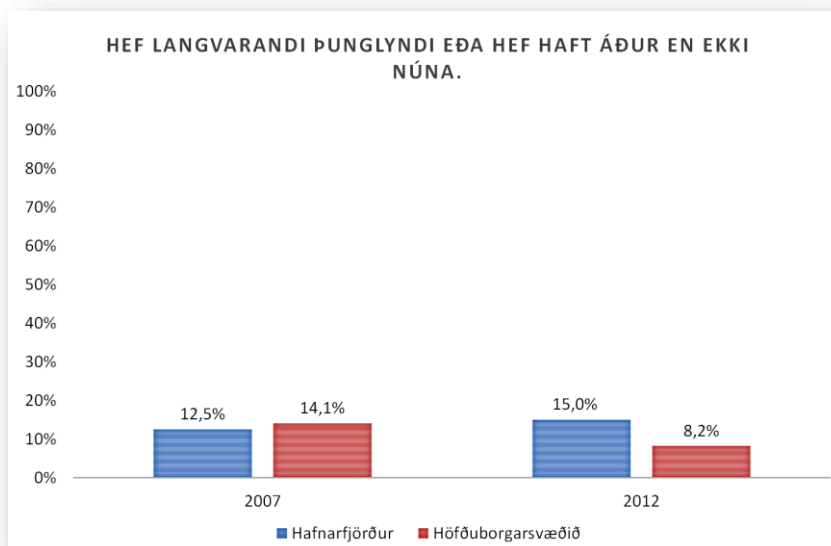
Líðan

Í samanburði við svör höfuðborgarbúa er nokkuð áberandi munur á því hvernig Hafnarfjarðarbúar upplifa andlega heilsu sína árið 2007 og svo 2012, en 11,8% lægra hlutfall Hafnarfjarðarbúa þykir andleg heilsa sín nokkru eða mun betri en fyrir ári árið 2012 en árið 2007. Á sama tíma er 0,3% lægra hlutfall höfuðborgarbúa utan Hafnarfjarðar sem þykir andleg heilsa nokkru eða mun betri en fyrir ári. Þá kemur fram að 3,4% hærra hlutfall Hafnarfjarðarbúa þykir andlegri heilsu sinni hafi hrakað frá fyrra ári árið 2012 en árið 2007. Á sama tíma finnst 2,4% höfuðborgarbúa utan Hafnarfjarðar að andlegu heilsu sinni hafi hrakað frá fyrra ári (sjá mynd 25).



Mynd 25. Breyting andlegrar heilsu frá fyrra ári í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæði utan Hafnarfjarðar.

Tíðni langvarandi þunglyndis eykst á milli ára í Hafnarfirði á sama tíma og dregur úr tíðni mælda á sömu þáttum á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar. Árið 2007 er hlutfallsleg tíðni langvarandi þunglyndis 12,5% í Hafnarfirði en árið 2012 er hún orðin 15,0%. Á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar minnkar hinsvegar hlutfallsleg tíðni þunglyndis um 5,9% úr 14,1% árið 2007 og mælist 8,2% árið 2012 (sjá mynd 26).



Mynd 26. Algengi langvarandi þunglyndis í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæðinu.

Þegar skoðað er nánar hvaða þættir Hafnarfjarðarbúar telja hafa *truflað daglegt líf sitt síðastliðna 12 mánuði eða lengur*, kemur á daginn að þættir sem tengjast *andlegri líðan* eru fyrirferðameiri árið 2012 en árið 2007 í Hafnarfirði. Geta má þess að efnahagskreppan hófst seint árið 2008 með falli íslensku bankanna og það gæti skýrt þessa aukningu að einhverju leyti. Vert er að fylgjast með næstu mælingum þegar kemur að þessum þáttum í framtíðinni.

Þeir truflandi þættir sem fólk nefnir og standa upp úr þegar litið er til árána 2007 og 2012 eru *kvíði, þungar áhyggjur, svefnerfiðleikar og depurð*. Hlutfall þeirra íbúa Hafnarfjarðar sem segja að *kvíði* hafi truflað daglegt líf var 10,4% *hærra* árið 2012 en árið 2007. Á sama tíma hækkaði hlutfallið um 1,2% á höfuðborgarsvæðinu. Þó ber að nefna að langvarandi kvíði minnkar úr 27,5% í 25% bæði í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæði frá árinu 2007 til 2012.

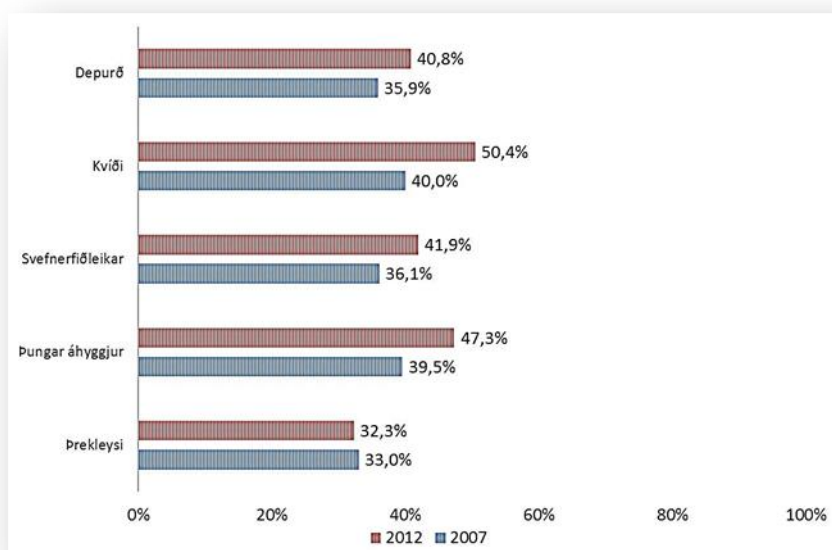
Þeir truflandi þættir sem fólk nefnir og standa upp úr þegar litið er til árána 2007 og 2012 eru *kvíði, þungar áhyggjur, svefnerfiðleikar og depurð*. Hlutfall þeirra íbúa Hafnarfjarðar sem segja að *kvíði* hafi truflað daglegt líf sitt var 10,4% *hærra* árið 2012 en árið 2007. Á sama tíma hækkaði hlutfallið um 1,2% á höfuðborgarsvæðinu.

Hlutfall þeirra Hafnfirðinga sem segja að *þungar áhyggjur* hafi truflað daglegt líf sitt var 7,8% *hærra* árið 2012 en árið 2007. Til samanburðar var hlutfallsleg breyting á milli ára á höfuðborgarsvæðinu 2,7%.

Hlutfall þeirra Hafnfirðinga sem nefndi truflandi áhrif *svefnerfiðleika* var 5,8% *hærra* árið 2012 en árið 2007. Á sama tíma varð hækking 3,4% á höfuðborgarsvæðinu. Þess má geta í þessu samhengi að í Hafnarfirði var samsvarandi hlutfallsleg aukning á notkun svefnlyfja á milli árána 2007 og 2012, eða 5,5 %. 28% íbúanna höfðu notað svefnlyf á síðustu tveimur vikum eða fyrir meira en tveimur vikum árið 2007, en 33,5% árið 2012.

Hlutfall þeirra sem fannst *depurð* hafa truflandi áhrif á daglegt líf var 4,9% *hærra* árið 2012 en árið 2007. Hlutfall íbúa höfuðborgarsvæðisins sem fannst *depurð* hafa truflandi áhrif á daglegt líf sitt hækkaði um 2,2%.

Hlutfall þeirra sem nefndi *þrekleysi* lækkaði hinsvegar lítillega frá árinu 2007 til 2012 eða um 0,7%. Hlutfall þeirra á höfuðborgarsvæðinu sem fannst *þrekleysi* hafa truflandi áhrif hækkaði um 2,9% á milli árána 2007 og 2012 (sjá mynd 27).



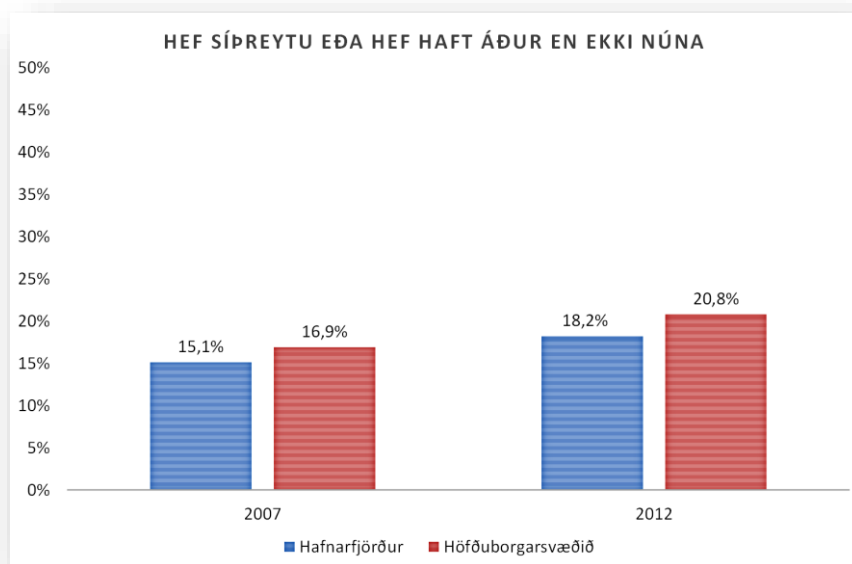
Mynd 27. Þættir sem hafa truflað daglegt líf íbúa í Hafnarfirði.

Flestir íbúar Hafnarfjarðar eru á heildina litið *nokkuð hamingjusamir* bæði árin 2007 og árið 2012. Þeim sem eru mjög hamingjusamir fækkar á milli árunna en fjölgar að sama skapi sem eru rétt yfir meðallagi hamingjusamir (sjá töflu 9).

Tafla 6. Þegar á heildina er litið, hversu hamingjusama(n) telur þú þig vera?

		2007	2012	Breyting á milli ára
Mjög óhamingju söm/-samur	1	0,2%	0,8%	0,6%
	2	0,3%	0,0%	-0,3%
	3	2,4%	2,1%	-0,3%
	4	2,3%	1,4%	-0,9%
	5	4,8%	4,5%	-0,3%
	6	4,5%	8,4%	3,9%
	7	16,0%	18,2%	2,2%
	8	29,1%	29,2%	0,1%
	9	24,4%	22,0%	-2,4%
Mjög hamingjusöm/ - samur	10	16,1%	13,5%	-2,6%

Tíðni þeirra sem hafa *þjáðst af síþreytu eða þjást af henni* er hlutfallslega ögn minni í Hafnarfirði en á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar. Hlutfallslegur fjöldi þeirra sem hafa fundið fyrir síþreytu eða eru með síþreytu eykst í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar á milli árunna 2007 og 2012. Aukningin er ögn meiri í Hafnarfirði en á höfuðborgarsvæðinu, eða 3,9%, á meðan hún er 3,0% á höfuðborgarsvæðinu. Um 15,1% íbúa Hafnarfjarðar hafa þjáðst af síþreytu eða þjást af henni árið 2007 en 18,2% árið 2012 (sjá mynd 28).



Mynd 28. Algengi síþreytu í Hafnarfirði og á höfuðborgarsvæðinu utan Hafnarfjarðar árin 2007 og árið 2012

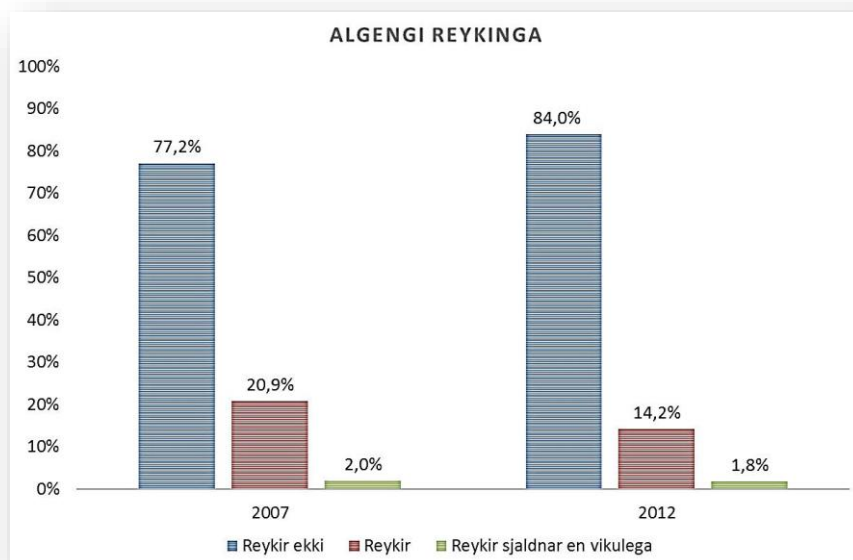
Samantekt

Í Hafnarfirði er hlutfall þeirra sem telja andlega heilsu sína svipaða og fyrir ári um 8,3% hærra árið 2012 en árið 2007. Á höfuðborgarsvæðinu er hlutfallið 2,4% lægra árið 2012 en árið 2007.

Hlutfallslega færri Hafnirfyrirbær telja sig árið 2012 búa við bætta andlega heilsu frá fyrra ári en árið 2007. Þegar skoðað er nánar hvaða þættir Hafnirfyrirbær telja hafa *truflað daglegt líf sitt síðastliðna 12 mánuði eða lengur*, kemur á daginn að þættir sem tengjast *andlegri líðan* eru fyrirferðameiri árið 2012 en árið 2007 í Hafnirfyrirbæri. Geta má þess að efnahagskreppan hófst seint árið 2008 með falli íslensku bankanna og gæti því skýrt þessa aukningu að einhverju leiti. Vert er að fylgjast með næstu mælingum þegar kemur að þessum þáttum í framtíð. Kvíði, þungar áhyggjur, depurð og svefnerfiðleikar hækka meira frá 2007 til 2012 í Hafnirfyrirbæri en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu en þrekleysi lækkaði hinsvegar í Hafnirfyrirbæri á meðan sá þáttur hækkaði annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Síþreyta hefur aukist en er þó minni í Hafnirfyrirbæri en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. Hafnirfyrirbær eru nokkuð hamingjusamir árið 2012 eða um 70% gefa hamingju sinni einkunina 8-10.

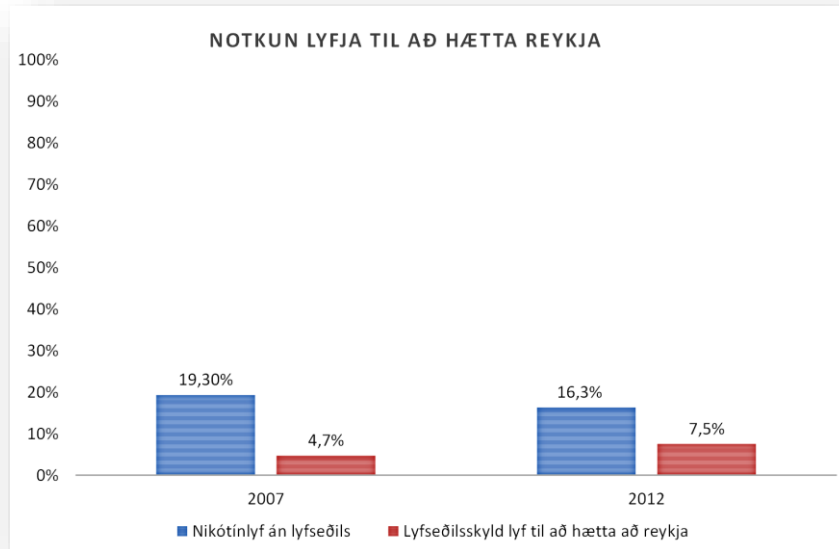
Reykingar og áfengisneysla

Nokkuð hefur dregið úr *algengi reykinga* milli árána 2007 og 2012. Árið 2007 er hlutfall þeirra sem reykja að minnsta kosti vikulega eða daglega 20,9%, en árið 2012 er þetta hlutfall 6,7% lægra, eða 14,2%. Á sama tíma hefur hlutfall íbúa Hafnirfjarðar sem ekki reykja aukist úr 77,2% í 84,0%, eða um 6,8%. Hlutfall þeirra sem reykja sjaldnar en vikulega er 2,0% fyrra árið og 1,8% síðara árið (sjá mynd 29).



Mynd 29. Hlutfallsleg tíðni reykinga í Hafnirfyrirbæri.

Á sama tíma og nokkuð dregur úr hlutfallslegri tíðni reykinga dregur líka nokkuð úr *notkun nikótínlyfja án lyfseðils* en sambærileg aukning verður á notkun lyfseðilsskyldra lyfja til að hætta reykja. Árið 2007 er notkun nikótínlyfja án lyfseðils 19,3% en árið 2012 er hún 16,3%, eða 3,0% minni. Á sama tíma var *notkun lyfseðilsskyldra reykingalyfja* 4,7% árið 2007 og er orðin 7,5% árið 2012 (sjá mynd 30).



Mynd 30. Notkun nikótínlyfja án lyfseðils og lyfseðilsskyldra lyfja til að hætta að reykja í Hafnarfirði.

Árið 2007 neyttu flestir áfengis á bilinu einu til tvisvar sinnum í viku eða einu til þrisvar sinnum í mánuði, eða 51,2%. Þetta hlutfall helst nokkuð stöðugt árið 2012. Hlutfallslega fleiri íbúar höfðu aldrei drukkið á síðustu 12 mánuðum árið 2012 en árið 2007 eða 5,6% (2007) á móti 8,1% (2012).

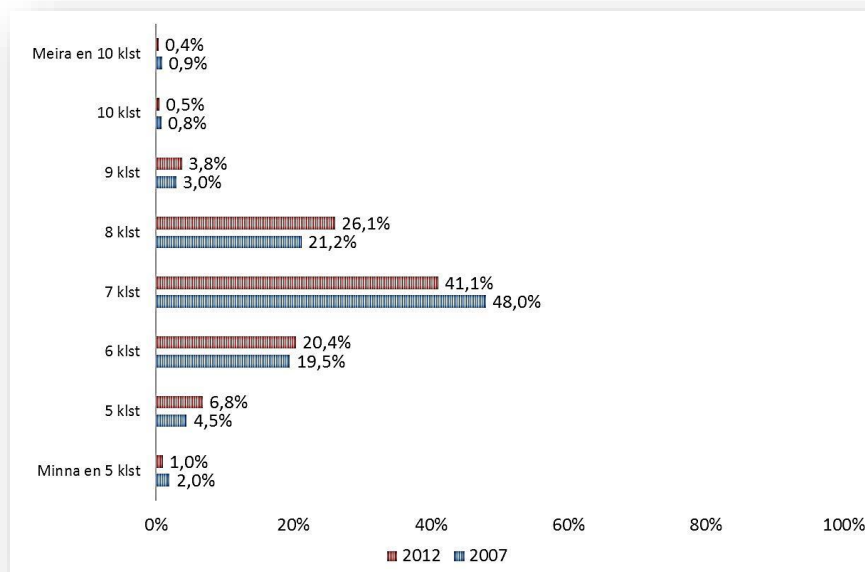
Árið 2007 höfðu 10,4% íbúa ekki getað gert það sem venjulega er ætlast til af þeim vegna drykkju en árið 2012 er þetta hlutfall komið niður í 4,1%. Á sama tíma er þetta hlutfall þeirra íbúa á höfuðborgarsvæði utan Hafnarfjarðar 10,0% árið 2007 og 11,2% árið 2012. Árið 2012 telja 1,7% íbúa Hafnarfjarðar að áfengisneysla þeirra hafi haft skaðleg áhrif á vinnu, nám eða atvinnutækifæri en sama ár telja 3,1% höfuðborgarbúa utan Hafnarfjarðar að áfengisneysla þeirra hafi skaðað áðurgreinda þætti.

Samantekt

Dregið hefur úr reykingum og nú hefur Hafnfirðingum sem ekki reykja fjölgað um 6,8% frá árinu 2007 og eru nú 84% íbúa. Aukning hefur orðið á lyfseðilsskyldum nikótínlyfjum um 2,8%. Fleiri íbúar kjósa að drekka ekki en áður og færri íbúar í Hafnarfirði telja að áfengisneysla sín hafi skaðleg áhrif á vinnu, nám og atvinnutækifæri en aðrir íbúar höfuðborgarsvæðisins.

Svefn og svefnvenjur

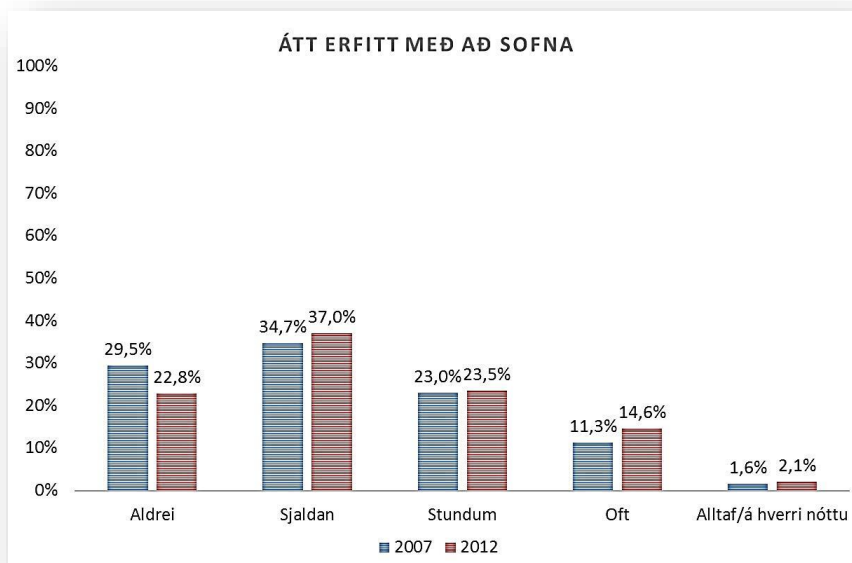
Hlutfallslega flestir Hafnarfjarðarbúar sofa að jafnaði 6-8 klst. á nóttu, eða 88,7% árið 2007 og 87,6% árið 2012 (sjá mynd 31).



Mynd 31. Hversu margar klukkustundir íbúar sofa að jafnaði á nóttu.

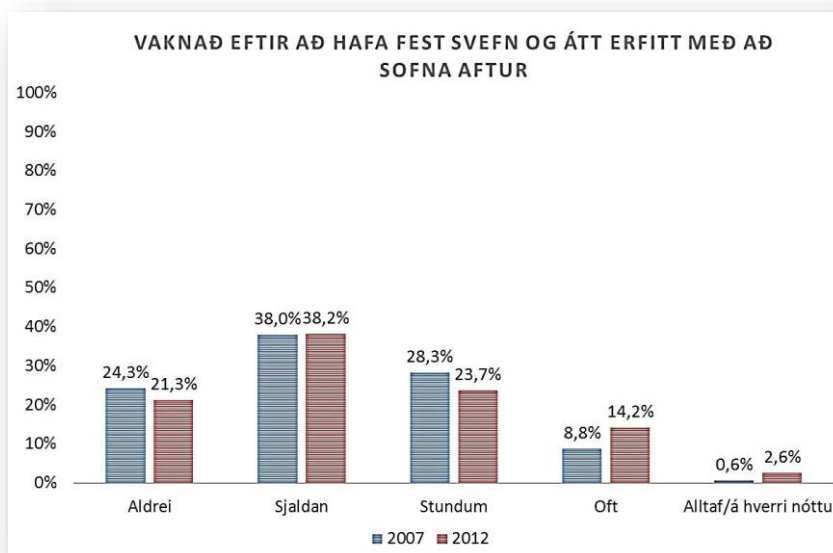
Hlutfall þeirra Hafnfirðinga sem nefna truflandi áhrif svefnerfiðleika á líf sitt var 5,8% hærra árið 2012 en árið 2007. Á sama tíma nam hækkingin 3,4% á höfuðborgarsvæðinu. Þess má geta í þessu samhengi að í Hafnarfirði var samsvarandi hækking á notkun svefnlyfja á milli árunna 2007 og 2012 eða 5,5% aukning. 28% íbúanna höfðu notað svefnlyf á síðustu tveimur vikum eða fyrir meira en tveimur vikum árið 2007, en 33,5% íbúa árið 2012.

Íbúar voru spurðir frekar um svefnvenjur á síðustu þremur mánuðum, hvort þeir hefðu átt erfitt með að sofna, hvort þeir vakni upp á nóttunni, hvort þeir vöknðu útsofnir eftir nætursvefn og hvort þeir vöknðu upp eftir að hafa fest svefn og ættu erfitt með að sofna aftur. Árið 2007 höfðu 29,5% íbúa aldrei á síðustu þremur mánuðum átt erfitt með að sofna en árið 2012 var þetta hlutfall komið niður í 22,8% (sjá mynd 32).



Mynd 32. Erfiðleikar íbúa Hafnarfjarðar með að festa svefn.

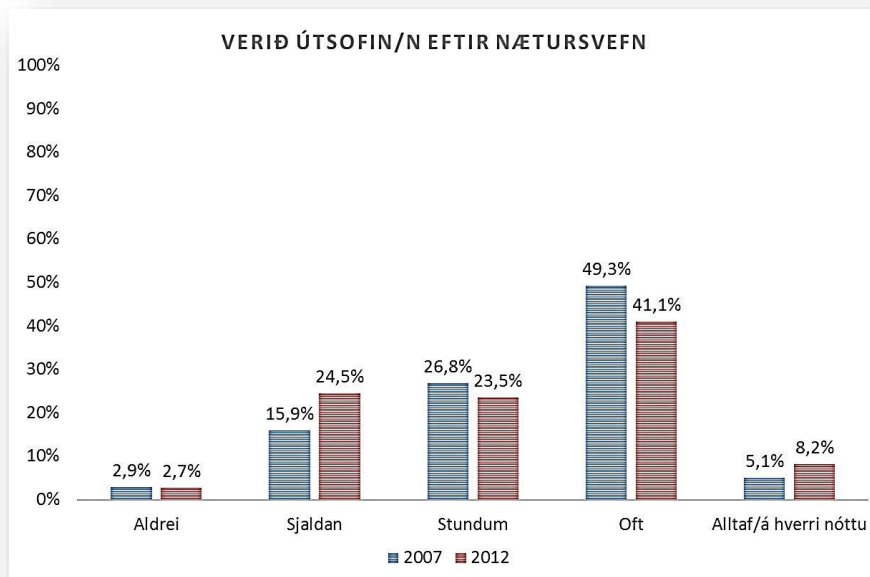
Aukning svefnerfiðleika gæti ef til vill einnig skýrst að hluta til af því að fleiri áttu erfitt með að festa svefn eftir að hafa vaknað upp árið 2012 en árið 2007. Árið 2007 voru höfðu 24,3% aldrei á síðustu 3 mánuðum átt erfitt með að sofna en árið 2012 var þetta hlutfall komið niður í 21,3%. Þeim fjölgaði einnig um 2,0% sem áttu alltaf á hverri nóttu erfitt með að festa svefn eftir að hafa vaknað (sjá mynd 33).



Mynd 33. Erfiðleikar íbúa Hafnarfjarðar með að festa svefn eftir að hafa vaknað upp

Árið 2012 voru þeir hlutfallslega 8,6% fleiri sem sögðust sjaldan vakna útsofnir eftir nætursvefn, 3,3% færri sem eru stundum úthvildir og 8,2% færri sem vakna oft útsofnir eftir nætursvefn.

Hlutfall þeirra sem aldrei vakna útsofnir eftir nætursvefn á síðustu þremur mánuðum helst þó nokkuð stöðugt á milli ára (sjá mynd 34).



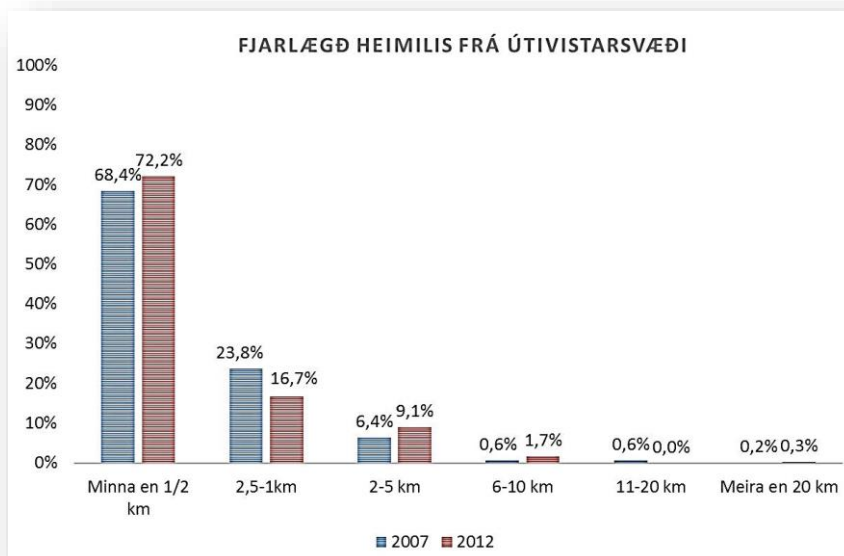
Mynd 34. Hlutfall íbúa Hafnarfjarðar sem vakna útsofnir eftir nætursvefn.

Samantekt

Svefnerfiðleikar eru oft rót ýmiss konar vanda í daglegu lífi og því góður svefn lífsnauðsyn. Flestir íbúar í Hafnarfirði sofa 6-8 tíma á nóttu en aukning er á því að fólk upplifi að sig sjaldan vera útsofið eftir nóttina. Þá hefur aukning á notkun svefnlyfja um 5,5% fylgt í kjölfarið. Þessar niðurstöður þarf að vinna með til að sporna við þróun sem hefur langvarandi áhrif á íbúa bæjarins.

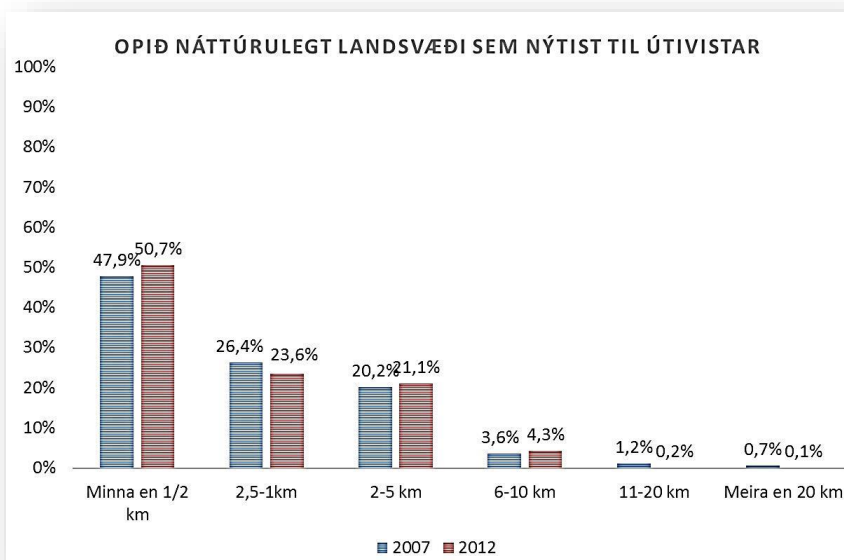
Nýting útivistarsvæða

Um 70% íbúa Hafnarfjarðar segjast búa í minna en hálfs kílómetra fjarlægð frá útivistarsvæði árið 2007 og 72% árið 2012 (sjá mynd 35).



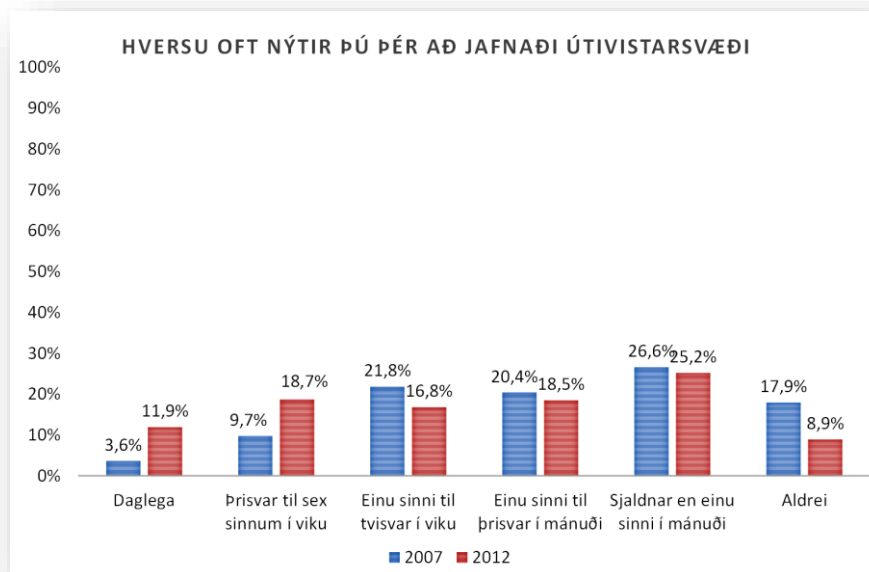
Mynd 35. Fjarlægð heimilis frá útivistarsvæði.

Stærsti hluti íbúa segist búa í eins kílómetra fjarlægð eða minna frá opnu náttúrulegu landsvæði sem nýtist til útivistar. Rétt tæplega helmingur íbúa segist árið 2007 búa í minna en hálfu kílómetra fjarlægð frá opnu náttúrulegu landsvæði sem nýtist til útivistar, en rétt rúmlega helmingur árið 2012 (sjá mynd 36).



Mynd 36. Fjarlægð heimilis frá opnu náttúrulegu landsvæði til nýtanlegs útivistarsvæðis.

Aukning hefur orðið á notkun útivistarsvæða meðal íbúa í Hafnarfirði á milli árunna 2007 og 2012. Dagleg notkun hefur aukist um 8,3% og þeir sem nota útivistarsvæði þrisvar til sex sinnum í viku eru 9% fleiri. Á sama tíma fækkar þeim sem nota útivistarsvæðið einu sinni til tvisvar í viku um 5% á milli ára (sjá mynd 37).



Mynd 37. Notkun útivistarsvæði í Hafnarfirði.

Samantekt

Nýting útivistarsvæða hefur þróast á afar ánægjulegan máta. Sífellt fleiri eru að nýta sér útiveru í fallegu umhverfi og nota til þess stígakerfið sem bæjarfélagið hefur verið að byggja upp. Vel má halda áfram þessari vegferð og merkja hvaða þætti beri að styrkja þegar skoðuð er forgangsröðun eftir þessum niðurstöðum.

Vegna fyrirsjáanlegrar fjölgunar eldri borgara í Hafnarfirði þarf að reikna með landrými fyrir þjónustumiðstöðvar aldraðra og sérhæft húsnæði fyrir eldri borgara. Hagstofan hefur gefið út mannfjöldaspá til ársins 2060 þar sem fram kemur að eldri borgurum muni fjölga til muna um allt land. Það bendir til þess að öll samfélög á Íslandi þurfi að endurskoða þjónustu og framtíðarsýn varðandi eldri borgara.

Aldraðir

Samkvæmt aðalskipulagi á Hafnarfjarðarbær 11 íbúðir ætlaðar 60 ára og eldri á Hjallabraut 33 og 4 íbúðir á Sólvangsvegi 1-3. Á Hrafnistu, sem er vist-og hjúkrunarheimili fyrir aldraða, búa samkvæmt aðalskipulagi 221 heimilismenn þar af 158 í hjúkrunarrými en 64 í dvalarrými. Í dagvistinni þar eru 26 pláss sem um 46 einstaklingar nýta 2 - 5 daga í viku. Þá er einnig vernduð eining fyrir minnissjúka heimilismenn. Á Hjúkrunarheimilinu Sólvangi eru 58 heimilismenn og að auki fjögur pláss fyrir hvíldarinnlagnir. Vegna fyrirsjáanlegrar fjölgunar eldri borgara í Hafnarfirði þarf að reikna með landrými fyrir þjónustumiðstöðvar aldraðra og sérhæft húsnæði fyrir eldri borgara. Hagstofan hefur gefið út mannfjöldaspá til ársins 2060 þar sem fram kemur að eldri borgurum muni fjölga til muna um allt land sem bendir til þess að öll samfélög á Íslandi þurfi að endurskoða þjónustu og framtíðarsýn varðandi eldri borgara. Íslendingar lifa lengur en áður og einnig fjölgar þeim lífárum sem eytt er í sjúkdóma, eins og fram kom fyrr í þessari skýrslu.

Í skýrslu nefndar um uppbyggingu heilðrænnar þjónustu í Hafnarfirði sem var gefin út af Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneytinu er ein af megin niðurstöðunum að efla þurfi uppbyggingu sjálfstæðrar búsetu eldri borgara. Í skýrslunni eru tillögur til að leysa brýnan vanda sem skapaðist vegna fækkunar rýma á Sólvangi. Tillögurnar lúta að uppbyggingu þjónustu til að styðja sjálfstæða búsetu aldraðra. Þá er lögð áhersla á að heimahjúkrun og félagsleg heimþjónusta verði samþætt með sameiginlegri faglegri stjórn. Lagt er til að heimahjúkrun sé veitt eftir þörfum allan sólarhringinn og að heilsugæslan efli öldrunarþjónustu enn frekar, m.a. með heilsueflandi heimsóknnum, vitjunum heimilislækna og aðkomu iðjubjálfa að þjónustunni. Þá verði tekið upp RAI-HomeCare við mat á þörf hinna öldruðu fyrir heimahjúkrun og heimþjónustu. Loks leggur nefndin áherslu á að komið verði á fót upplýsinga- og ráðgjafarþjónustu fyrir aldraða í Hafnarfirði þar sem aldraðir og aðstandendur þeirra geti fengið á einum stað allar helstu upplýsingar um þjónustu við aldraða og hvert eigi að leita hennar, ásamt upplýsingum um ýmis réttindamál, fjármálaráðgjöf o.fl.

„Lagt er til að byggð verði upp sérhæfð sjúkrahúss- og stofnanþjónusta fyrir aldraða í Hafnarfirði og kannaður grundvöllur þess að stofna öldrunarlækningadeild við St. Jósefsspítala, Sólvang byggða á teymisvinnu sérhæfðs starfsfólks á sviði öldrunar í nánú samstarfi við öldrunarsvið Landspítala-háskólasjúkrahús. Lagt er til að sem fyrst verði hafinn undirbúningur að byggingu hjúkrunarheimilis í Hafnarfirði samkvæmt nýrri hugmyndafræði þar sem skipulag húsnæðis og þjónustu mótast af áherslu á sjálfstæði og sjálfræði hinna öldruðu. Nefndin leggur áherslu á að uppbygging hjúkrunarrýma til framtíðar þurfi að mótast af framsýni og taka mið af breyttum viðhorfum og fyrirsjáanlegri þróun og væntingum til þessa málaflokks á næstu árum og áratugum.“⁶⁰

Samantekt

Ljóst er útfrá mörgum þáttum að þörf er á stefnubreytingu og nýrri framtíðarsýn í málefnum aldraðra í Hafnarfirði líkt og annarsstaðar á landinu vegna hækkandi lífaldurs og mismunar á hækkandi lífaldri og hækkandi lífaldri við góða heilsu sem er um 10 ár. Tillögur í ofangreindri skýrslu eru góð skref í rétta átt og því vert að skoða hvert á leið er komið í stefnumótun um málefni aldraðra í Hafnarfirði.

⁶⁰ Skýrsla nefndar um uppbyggingu heilðrænnar öldrunarþjónustu í Hafnarfirði. Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneytið 2006.

Hluti III - Íbúafundir

Hér á eftir fara helstu niðurstöður íbúafunda í Hafnarfirði. Fundirnir voru haldnir 24. og 31. ágúst 2015 og heppnuðust vel, þótt aðstandendur fundanna hefðu viljað sjá meiri þátttöku. Helgi Helgason og Sævar Kristinsson, sérfræðingar í aðferðafræðum Air Opera og World café hjá KPMG, stýrðu fundunum ásamt skýrsluhöfundum. Hér á eftir er þemagreind greining á því sem íbúum þykir mikilvægast í sínu umhverfi í Hafnarfirði og hefur áhrif á heilsueflingu í bæjarfélaginu.

Íþróttir og tómstundir/Hreyfing

Þátttakendur íbúafundanna sögðu mikið úrval vera til staðar þegar kemur til keppnisíþróttanna með hinum ýmsu félögum og sama gildi um tómstundaiðkun ýmiss konar innan bæjarins. Þeir töldu að stuðning þyrfti til að hvetja til þátttöku í almenningsíþróttum, jafnt sem keppnisíþróttum, til að leggja áherslu á að hreyfing er öllum mikilvæg - alltaf. Þá telja íbúar að tryggja þurfi aðgengi

Að mati íbúa er nauðsynlegt að skapa góða aðstöðu til útivistar. Umhverfið eigi að bjóða upp á hreyfingu og hvatningu til hreyfingar. Þegar kom að opnum svæðum á vegum bæjarins þótti þurfa að skipuleggja kynningar á aðstöðu ýmissa íþróttanna, eins og frísbíggis, tennis ofl. Ekki væri nóg að setja upp ýmiss konar velli og aðstöðu heldur þurfi að viðhalda verkefnum og kynna þau. Þá kom upp sú hugmynd að staðið yrði að fræðslu barna og ungmenna varðandi nýtingu útivistar- og íþróttasvæða bæjarins, meðal annars með útileikjum

almennings að tómstundaiðkun, útivist og hreyfingu og koma í veg fyrir brottfall ungmenna úr frístundastarfi en brottfall úr íþróttum er hátt hjá ungmönnum. Þátttakendur í íbúafundunum töldu að frístundastyrkirnir sem Hafnarfjarðarbær stæði fyrir gætu orðið góð leið til að koma í veg fyrir brottfall nemenda úr íþróttum. Lagt var til að frístundastyrkirnir stæðu til boða unglingum allt að 18 ára í stað 16 ára, sem nú er hámarksaldurinn. Jafnframt yrði jafnræði haft að leiðarljósi, þannig að allir gætu nýtt sér styrkinn, ekki bara þeir sem veldu ákveðnar vinsælar íþróttir. Slíkt ýtti undir frekari keppni og drægi úr almenningsíþróttum þar sem heilsuefling væri höfð að leiðarljósi. Frístundastyrkirnir voru einnig tíðrætt umræðuefni á íbúafundunum í tengslum við jafnt aðgengi og jöfnuð í samfélaginu. Fram kom að styrkja ætti heilsueflingu barna og ungmenna óháð áhugasviði og koma þannig í veg fyrir ójöfnuð. Þá var rætt um aðgengi íbúa af erlendum uppruna og annarra sem hefðu ekki nægilega mikla þekkingu á kerfinu til þess að geta sótt um þessa styrki. Leiðin til að sækja um væri óþarflega torsótt. Hægt væri að einfalda ferlið fyrir alla. Einnig var stungið upp á því að útvíkka hugmyndafræði frístundastyrkja og taka upp fjölskyldukort.

Fram kom að íbúum þóttu vinnudagar barna of langir. Það væri staðreynd að ekki væri samfella í skóladagskrá og íþrótt- og tómstundaiðkun lengdi vinnudaginn enn frekar. Úr þessu þyrfti að bæta. Að mati þátttakenda þyrfti að tengja frístundaskóla og tómstundaiðkun. Margir töluðu um að akstur milli skóla og íþróttatímstunda sem lögð hafi verið af hafi skapað ójöfnuð. Sum börn ættu foreldra sem störfuðu í Reykjavík og ættu því ekki hægt um vik að skutla þeim og sækja á æfingar. Þegar bærinn hefði verið með akstur milli staða fyrir börn hefði verið sköpuð jöfn tækifæri þeirra til þátttöku í íþróttum og ýmiss konar öðrum tómstundaiðkunum.

Þátttakendur stungu upp á því að skipulegðir yrðu viðburðir innan samfélagsins og að þemu viðburða Heilsueflandi skóla yrðu tengd út í samfélagið. Auka þyrfti sýnileikann á verkefnum með átaki eins og *gengið í skólann*, *hjólað í vinnuna* og þess háttar verkefnum sem vektu áhuga og ykju virkni allra íbúa. Nýstofnuð Markaðsstofa Hafnarfjarðar gæti að mati íbúa tekið þátt í að

varpa sýnileika inn í samfélagið og þá væri til dæmis hægt að nýta smitáhrif og stuðla að því að hafa áhrif á þá sem ekki stunduðu neina hreyfingu. Þá var talað um að átaksverkefni, eins og til dæmis Embættis landlæknis sem eru á landsvísu, væru nýtt víða, en samt ekki nægilega mikið og sýnileiki þeirra væri heldur ekki nógur. Íbúar töldu að það vantaði ábyrgðaraðila hjá bænum til að tryggja að höfð væri yfirumsjón með þátttöku og hvatningu á vegum bæjarins og stofnana í slíkum verkefnum fyrir almenning.

Íbúar töldu að augljósar breytingar hafi orðið á undanförnum árum í málefnum varðandi næringu og aðgengi að hollri fæðu hefði stóraukist enda væri kallað eftir því. Almennigur væri betur upplýstur um mikilvægi góðrar næringar og með netinu og í samfélags-miðlum hafi upplýsingaflæði stóraukist. Þar með hafi vitneskja manna um gildi hollrar fæðu aukist mikið. Íbúar voru ánægðir með flóru veitingarstaða í bænum, töldu vera gott úrval hollustu-veitingastaða í bænum eftir viðbætur síðustu ára.

Næring

Þátttakendur á íbúafundunum töldu vantar skýra stefnu í matarmálum á stofnunum bæjarins, hvort heldur væri við skóla eða aðrar stofnanir og töldu ástæðu til að rýna í fyrirliggjandi gögn um næringarmál og matarvenjur hjá bænum. Þá voru næringarmál á æfingartímum fyrir börn í íþróttahúsum og á sundstöðum bæjarins meðal þeirra mála sem helst brunnu á íbúum. Að þeirra sögn er eini söluaðilinn sem sér um að fylla á sjálfsala íþróttafélag í bænum. Enginn annar hafi leyfi til að selja næringu á viðkomandi stöðum. Í þeim sjálfsölum eru að sögn íbúa sykursmiklar og næringarsnauðar vörur og töldu foreldrar í hópnum að börn og ungmenni hefðu ekki gott aðgengi að næringarríkri fæðu á þessum opinberu stöðum á meðan á æfingartíma stæði. Það væri þversögn að hafa ekki aðgengi að hollri fæðu á íþróttasvæðum og öðrum almenningsstöðum í bænum. Lagt var til að farið yrði í naflaskoðun á þessum málum og gerð stefnumótun í næringarmálum almennt. Aðgengi að hollustu í íþróttahúsum, sundstöðum og á opinberum stöðum á vegum bæjarins þyrfti að taka til gagngerðrar skoðunar.

Íbúar töldu augljósar breytingar hafa orðið á undanförunum árum í málefnum varðandi næringu og aðgengi að hollri fæðu í bænum. Það hefði almennt stóraukist, enda væri kallað eftir því. Almennigur væri betur upplýstur um mikilvægi góðrar næringar. Með Netinu og samfélagsmiðlum hefði upplýsingaflæði stóraukist og þar með hefði vitneskja manna um gildi hollrar fæðu jafnframt aukist. Íbúar voru ánægðir með flóru veitingarstaða í bænum og töldu vera gott úrval hollustu-veitingastaða í bænum eftir viðbætur síðustu ára.

Íbúar lögðu til að lögð yrði áhersla á að skólagarðar væru í boði fyrir fjölskyldur í bænum. Þeir væru að einhverju leyti til staðar, en auka þyrfti sýnileika þeirra sem hluta að sjálfbærni bæjarfélagsins. Skólagarðar fyrir fjölskylduna væru tækifæri til aukinnar fræðslu um hollustu og heilbrigði, auk þess sem þeir ykju útiveru og samveru fjölskyldunnar.

Þá var rætt um kennslu í heimilisfræði í skólum í Hafnarfirði. Íbúar bentu á að það væri misjafnt hvað á hvað væri lögð áhersla í heimilisfræði og tækifæri gætu falist í því að nýta þá tíma ekki einungis til þess að kenna að elda heldur líka til að efla heilsulæsi. Lítið væri vitað um það hvernig kennslan færi fram en mörg tækifæri gætu leynst í því að efla þekkingu á því hvað felst í næringarríku fæði miðað við orkusnautt og sykursmikið fæði. Mikilvægt væri að hafa fræðslu um næringu meðfram hefðbundinni heimilisfræði.

Innviðir/Umhverfi

Íþróttabyggingar og húsnæði til íþróttaiðkunar á vegum bæjarins töldu þátttakendur vera til fyrirmyndar og þeirri góðu aðstöðu megi að hluta til þakka mikla grósku í íþróttastarfinu. Góðir íþróttavellir væru til staðar ásamt opnum svæðum þar sem hægt væri að stunda útivist og hreyfingu. Íbúar á fundinum vildu benda á að nýtingin gæti verið betri á íþróttahúsum. Lögð var áhersla á að opna þyrfti íþróttaaðstöðu fyrir almenningsíþróttir til að efla enn frekar þátttöku í þeim.

Heilsueflandi samgöngur voru ofarlega í huga íbúanna og töldu þeir að búið væri að leggja mikið í göngu- og reiðhjólástíga og að það bætti bæjarbrag og efldi heilsu verulega. Samt væru staðir þar sem göngu- og hjólástígar enduðu skyndilega og ekki annað í boði en að snúa við. Þetta kom illa við þá. Þeim þótti slíkt ótækt fyrir þá sem vildu nýta stígakerfið til samgangna. Brýn þörf væri á að bæta úr þessu.

Þá kom fram að skýra stefnu þyrfti varðandi það að ljúka við gerð göngu- og hjólástíga. Merktir göngu- og hjólástígar væru mun skemmtilegri og mættu hlutar þeirra vera upplýstir. Einnig þyrfti að tengja göngu-, hjóla-, og hlaupastíga betur við upplandið þar sem mikil tækifæri væru til útiveru og hreyfingar. Bæta þyrfti merkingar á gönguleiðum almennt. Í því samhengi var til dæmis var rætt um þörf fyrir upplýsingatöflur, merkingar, stæði fyrir hjólin og vatnspósta á stígum. Brydda mætti upp á merkingar með skemmtilegheitum, eins og Hafnarfjarðarbröndurum eða sögulegum viðburðum og þessháttar, til að auka ánægjulega upplifun. Íbúar nefndu einnig að passa þyrfti upp á mokstur og umhirðu göngu- og hjólástíga. Fara þyrfti skipulega í bætur á stígakerfinu og merkingum á þeim til að þessar leiðir ykju ánægjulega upplifun íbúa og gesta.

Þátttakendur töldu einnig að tengja þyrfti stígakerfið vel við almenningsamgöngur. Þá var rætt um gönguleiðir að skólum sem þurfi að vera til staðar og vel við haldið fyrir börn sem eru að ganga í skólann á veturna. Verkefnið *Að brúka bekki* var nefnt sem afar vel heppnað dæmi og þarft. Íbúar voru sammála um að sams konar hugsun þyrfti til að brydda upp á nýjungum sem gætu aukið áhuga á útivist. Verkefnið *Að brúka bekki* snýst um að þeir sem ekki hafa fullan göngukraft geti sest niður og hvílt sig á bekkjum á gönguleiðum í bænum. Þá kom fram að skýra stefnu vantaði varðandi minnkun á notkun heimilisbílsins og aukningu á nýtingu göngu- og hjólástíga á móti. Íbúar kölluðu eftir skýrri stefnu varðandi uppbyggingu stígakerfisins, þ.e.a.s. hver næstu skref yrðu og hvenær ætti að ljúka þeim.

Að mati íbúa er nauðsynlegt að skapa góða aðstöðu til útivistar. Umhverfið eigi að bjóða upp á hreyfingu og hvatningu til hreyfingar. Þegar kom að opnum svæðum á vegum bæjarins þótti þurfa að skipuleggja kynningar á aðstöðu fyrir ýmsar íþróttir, eins og frisbíggolf, tennis ofl. Ekki væri nóg að setja upp ýmiss konar velli og aðstöðu heldur þurfi að viðhalda verkefnunum, kynna þau og gera mat á nýtingu þeirra. Þá kom upp sú hugmynd að staðið yrði að fræðslu barna og ungmenna varðandi nýtingu útivistar- og íþróttasvæða bæjarins, meðal annars með útileikjum.

Stefnumótun

Að mati þátttakenda á íbúafundunum þurfa skýr markmið og samstaða að vera til staðar af hendi bæjarstjórnar til að vel takist til. Fram kom að ekkert yrði úr stefnumótun og aðgerðum í kjölfarið ef ekki kæmi til áhugi og stuðningur frá stjórnendum bæjarins. Íbúar telja að halda þurfi áfram að fá íbúa með í heilsueflingu á öllum sviðum, en lögð var áhersla á að vinna þyrfti verkefnið í smáum en ákveðnum skrefum til að árangur næðist. Íbúarnir töldu það vera gott skref að stefnumótun í málaflokk varðandi lýðheilsu væri orðin að veruleika og að vinna þyrfti markvisst á öllum sviðum samfélagsins, eins og íþróttafélögum, í starfi eldri borgara, á vinnustöðum og víðar.

Þátttakendur vildu leggja áherslu á alla þætti lýðheilsu. Hreyfing, lífsstíll og geðrækt voru þeir þættir sem þátttakendur töldu þurfa að leggja sérlega mikla áherslu á. Þátttakendur töldu að gera þyrfti leik-, grunn- og framhaldsskóla bæjarins heilsueflandi. Að þeirra viti væru tveir af sjö grunnskólum (átta starfsstöðvar), einn leikskóli og báðir framhaldsskólar bæjarins Heilsueflandi skólar en betur mætti gera í þeim efnum. Halda þurfi áfram að efla skólana og vinna markvisst í

því að breyta skólabragnum og bæta aðstæður þannig að heilsa barnanna sé í fyrirrúmi. Til þess þurfi skólarnir stuðning. Heilsueflandi samfélagsverkefni geti stutt við viðleitni til að efla skólana til góðra verka. Stefnan eigi að vera sú að allir skólar í Hafnarfirði verði *heilsueflandi skólar*. Bæjaryfirvöld þurfi að styðja við það verkefni því í mörgum skólum sé litið svo á að verkefnið sé þungt og bætist við þær kröfur sem gerðar séu til kennara. Það þurfi að gera verkefnið eftirsóknarvert og veita því stuðning. Þörf sé á að heilsuefling sé unnin markvisst í þeim skólum sem séu heilsueflandi og að veittur sé stuðningur með því að skólarnir deili með sér þekkingu og fái handleiðslu að vissu marki, óski þeir þess. Æskilegt væri að hópar þeirra sem vinna að innleiðslu heilsustefnu innan skólanna myndu hittast reglulega og deila með sér reynslu sinni.

Þátttakendum á íbúafundum þótti andleg vellíðan, svefn og stress mikilvægir þættir sem horfa þyrfti til þegar kæmi að heilsueflingu. Þeir telja að sé nægjanleg áhersla á andlega vellíðan í heilsueflingu og að fræðslu þurfi að efla, ekki síst hjá unga fólkinu. Þörf sé á að efla fyrstu og annars stigs forvarnir og fræða fólk um áhrif streitu á líf manna. Það megi meðal annars gera á vinnustöðum, í skólum, stofnunum bæjarins og á heilsugæslustöðvum.

borgara, á vinnustöðum og víðar.

Líðan

Þátttakendum íbúafunda þótti andleg vellíðan, svefn og stress vera mikilvægur þáttur sem horfa þurfi til þegar kemur að heilsueflingu. Ekki sé nægjanleg áhersla á andlega vellíðan í heilsueflingu og fræðslu þar um þurfi að efla, ekki síst hjá unga fólkinu. Þörf sé á að efla fyrstu og annarsstigs forvarnir og fræða fólk um áhrif streitu og þunglyndis á líf manna. Það megi meðal annars gera á vinnustöðum, í skólum, stofnunum bæjarins og á heilsugæslustöðvum.

Íbúarnir töldu að skortur væri á sýnileika geðræktar og að þunglyndi væri að verða sífelld algengara í samfélögum nútímans. Geðrækt sé hluti af þeim þáttum sem Heilsueflandi skólaverkefni taki á og það sé tækifæri til að styrkja stoðir geðræktar í gegnum verkefnið. Þá var bent á að skimun vegna þunglyndis á unglíngastigi færi fram sums staðar í skólakerfinu en ekki endilega markvisst og vert væri að skoða það vel. Hægt væri að ná til ungmenna áður en þeir þróuðu með sér alvarlegt þunglyndi. Sýnileiki á þennan þátt, líkt og kom fram í fjölmiðlum fyrir þennan fund, sé nauðsynlegur til að allir átti sig á mikilvægi góðrar geðheilsu sem felst meðal

annars í góðum svefni og minni streitu. Áherslu mætti leggja á jafnvægi í lífi og starfi og fræða fólk um það í hverju það hugtak fælist.

Verkefnisstjóri fékk beiðni frá einum íbúa um að fá að skila álitni til fundarins þar sem viðkomandi komst ekki á íbúafund. Hér koma tvær athugasemdir frá honum:

Íbúi bendir á að Kaldárvatn sé auðlind Hafnfirðinga, og stuðli að heilsuhreysti þeirra. Standa þurfi vörð um þá gullnámu sem vatnið sé og sérstöðuna sem felist í því að Kaldárvatn sé flokkað sem “mineral-spring-water” (sjálfrennandi uppsprettuvatn).

Ósk íbúa er að Heilsumiðstöð á landsvísu verði byggð upp í Hafnarfirði, á St. Jósfsspítala. Þar fari fram uppbygging forvarna á landsvísu, mælingar og ráðleggingar til heilsueflingar, endurhæfing innlendra sem erlendra einstaklinga, rannsóknir á almenningi og íþróttafólki og stuðningur verði við aldraða á ýmsum sviðum. Með slíkri stofnun verði hægt að fylgja eftir stefnumörkun um heilsueflingu samfélagsins.

Samantekt

Ljóst er að íbúar hafa margt til málanna að leggja þegar kemur að heilsueflingu í heimabænum. Margt af tillögum þeirra endurspeglast í greiningu gagna um sömu málefni. Tillögur voru góðar og kjörið tækifæri er til staðar í samfélaginu til að skapa vettvang um heilsueflingu þar sem íbúar vinna með bæjaryfirvöldum í verðugu verkefni um heilsueflingu til framtíðar.

Heimildir

Aðalnámsskrá Grunnskóla. Almennur hluti 2011. Greinasvið 2013. Mennta- og menningarmálaráðuneytið.

Aðalskipulag Hafnarfjarðar 2005 – 2015. Umhverfi og útivist. 20. Janúar 2006.

Aðalskipulag Hafnarfjarðarbæjar 2013 – 2025.

Atvinnuleysi í Hafnarfirði 2014. Greinagerð 19. Apríl 2014.

Ársskýrsla lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu 2014.

Skýrsla samráðshóps um málefni innflytjenda í Hafnarfirði, september 2013.

Evrópuvefurinn. Upplýsingaveita um Evrópusambandið og Evrópumál. Sótt af <http://evropuvefur.is/svar.php?id=60270> þann 20 júlí 2015.

Facets of Public Health in Europe. 2014.

Flutningur þjónustu við fatlað fólk frá ríki til sveitarfélaga. Þjónustusvæði Hafnarfjarðar 2015 Forvarnarstefna Hafnarfjarðar.

Frétt á vef mbl.is http://www.mbl.is/frettir/innlent/2012/09/03/sum_greida_nidur_onnur_ekki/. Sótt þann 12.7.2015.

Hafnarfjarðarkaupstaður. Fjölskylduþjónusta – greining á starfsemi. Júní 2015.

Hafnarfjarðarkaupstaður. Íþróttamál. Greining á samningum. 2015.

Minnismiði frá starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar.

Health impact assessment. John Kemm ofl. 2004.

Helsinki statement on Health in all policies 2013; WHO (WHA67.12) 2014.

Héðinn Jónsson sjúkraþjálfari og starfsmaður í stýrihóp innleiðingar hreyfiseðla. Munnleg heimild. Hreyfiseðill. Fréttabréf – júní 2015. <http://www.althingi.is/lagas/nuna/2008091.html>

http://www.flensborg.is/resources/Files/1392_2014HeFssamantektLifsstill.pdf

http://www.flensborg.is/resources/Files/580_2010-samantekt-naering.pdf

http://www.flensborg.is/resources/Files/724_2012-HeFsamantekt%20-hreyfing.pdf

http://www.flensborg.is/resources/Files/910_130628-gedraekt.pdf

http://www.hafnarfjordur.is/media/stefnur-og-reglur/umhverfi_og_utivist.pdf

<http://www.hafnarfjordur.is/stjornkerfi/fundargerdir/DisplayMeeting.aspx?id=1507013F>

<http://www.hafnarfjordur.is/thjonusta/frettir/hafnarfjordur-heilsueflandi-samfelag>

<http://www.hafnarfjordur.is/thjonusta/frettir/vidurkenning-fyrir-nyskopun>

<http://www.hafnarfjordur.is/thjonusta/hafnarfjordur-i-tolum/>

<http://www.oecd.org/els/health-systems/Briefing-Note-ICELAND-2014.pdf>

<http://www.oecd.org/els/health-systems/Health-at-a-Glance-2013.pdf>

<http://www.visir.is/mismunad-eftir-ahugasvidi/article/2015706229977>. Sótt á visir.is 13.7.2015

Mötuneyti grunnskóla í Hafnarfjarðarbæ. Skýrsla; úttekt á matseðlum, næringargildi, aðbúnaði og andrúmslofti.

Ráðstefna Félags lýðheilsufræðinga mars 2015. Munnleg heimild.

Ráðstefna um Heilsueflandi grunnskóla. Víðistaðaskóla Hafnarfirði 21. ágúst 2015. Björg Pétursdóttir, deildarstjóri mennta- og menningarmálaráðuneytið. Munnleg heimild.

Reglur um notendastýrða persónulega aðstoð við fatlað fólk í Hafnarfirði.

Skýrsla nefndar um uppbyggingu heildrænnar öldrunarþjónustu í Hafnarfirði. Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneytið 2006.

Umhverfis- og auðlindarstefna fyrir Hafnarfjörð. Skýrsla starfshóps umhverfis- og framkvæmdasviðs.

Vefsíða Embættis landlæknis www.landlaeknir.is

Þjónusta sveitarfélaga 2014. Hafnarfjörður. Capacent.

¹ Fram kom á íbúafundi að þessi þjónusta væri ekki lengur til staðar.