



HÖFUM VIÐ MISST JAFNVÆGIÐ?

Við léttum þér lífið



Hjálpartæki



Næringarvörur



Æfingatæki



Stuðningshlífar

Fastus ehf. býður upp á heildarlausnir innan endurhæfingar, hjúkrunar og hjálpartækja. Í verslun Fastus að Síðumúla 16, 2. hæð er að finna gott úrval af heilbrigðisvörum. Sérhæft fagfólk leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða við val á vörum.

Komdu og skoðuðu úrvalið. Við tökum vel á móti þér og finnum réttu lausnina fyrir þig. www.fastus.is



Veit á vandaða lausn

Komið í verslun okkar að Síðumúla 16, 2.h. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900

ÞEKKING Í ALLRA ÞÁGU



www.decode.is

- 3 Forvarnastefna fyrir þjóðarhag
- 4 Úr hverju deyjum við?
- 14 Þurfum langtímamarkmið óháð ríkisstjórnunum
- 20 Hreyfiseðill – hagkvæm lausn
- 24 Heilsa, jöfnuður og réttlæti

Leiðari



Auður Ólafsdóttir, varaformaður SÍBS

Forvarnastefna fyrir þjóðarhag

SÍBS-BLAÐIÐ

30. árgangur | 3. tölublað | okt. 2014
ISSN 1670-0031

Úgefandi:

SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími: 560-4800

Netfang: sibs@sibs.is

Heimasíða: www.sibs.is

Ábyrgðarmaður:

Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 11.000 eintök

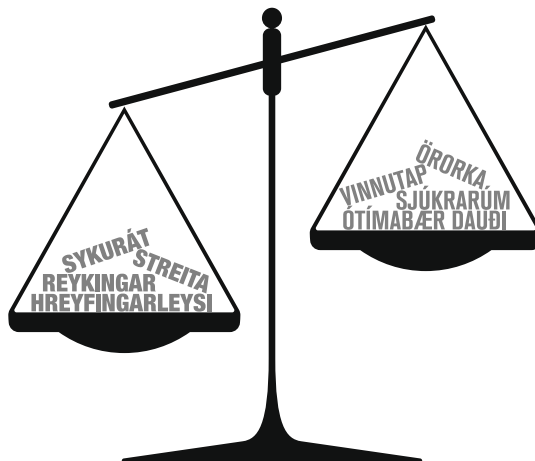
Vestræn samfélög standa nú á þeim tímamótum að í fyrsta sinn er raunveruleg hættu á því að næsta kynslóð lifi skemur en sú sem á undan gekk. Um er að kenna langvinnu sjúkdómum sem tengjast lífsstíl og standa nú þegar fyrir stærstum hluta ótímabærs dauða og örorku meðal Íslendinga. Talið er að að 86% dauðsfalla í Evrópu megi rekja til þeirra.

Í heilbrigðiskerfi eins og okkar er fyrst og fremst verið að bregðast við sjúkdómum og slysum, meðhöndla með ýmsum úrræðum og bæta úr eins og kostur er. Þarna hefur okkur vissulega tekist vel upp en samt er svo komið að stærstur hluti kostnaðar við heilbrigðiskerfið kemur til vegna langvinnra sjúkdóma sem við hefðum að einhverju leyti getað komið í veg fyrir.

Í ljósi þeirrar staðreyndar að langvinn veikindi sökum lífsstílstengdra sjúkdóma er raunverulegur faraldur þá er brýn þörf á að setja

fram heildstæða forvarnastefnu. Slík stefna þarf að fela í sér forgangsröðun innan heilbrigðiskerfisins, áherslur í lýðheilsuáttum og almennri heilsuefingu. Greina þarf hvaða þættir í umhverfi einstaklinganna hefur áhrif á heilsu og líðan. Skoða þarf hvar ábyrgð einstaklinganna liggur og hvaða þættir það eru sem helst hvetja til breytinga á lífsstíl þeirra. Byggja upp þverfagleg meðferðarteymi innan heilsumáttunnar. Meta þarf áhrif inngripa stjórnvalda, svo sem skattlagningu, boð og bönn. Skilgreina þarf ábyrgð ríkis og sveitarfélaga, stofnana, fyrirtækja, félaga og samfélagsins alls.

Ábyrgð hins opinbera er að leiða þessa vinnu og innleiða samræmda forvarnastefnu þvert á öll svið samfélagsins með það að markmiði að stuðla að bættri heilsu, lægri kostnaði við heilbrigðiskerfið og fjárhagslegum ávinningi fyrir þjóðarbúið.



SÍBS er samband félaga á sviði brjóstholssjúkdóma með um sex þúsund félagsmenn. SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalundur og öryrkjavinnustaðinn Múlalundur, að ógleymdu Happprætti SÍBS.



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

Úr hverju deyjum við?

Flestir Íslendingar deyja úr sjúkdómum sem við getum sjálf haft áhrif á með því hvernig við ákveðum að haga lífi okkar. Sú tíð er löngu liðin að algengustu dánarorsakir séu smitsjúkdómar eða áverkar. Nú af hverjum tíu deyja nú úr ósmittænum sjúkdómum, og um helmingur þessara dauðsfalla er að meira eða minna leyti á áhrifasviði lífsstíls.

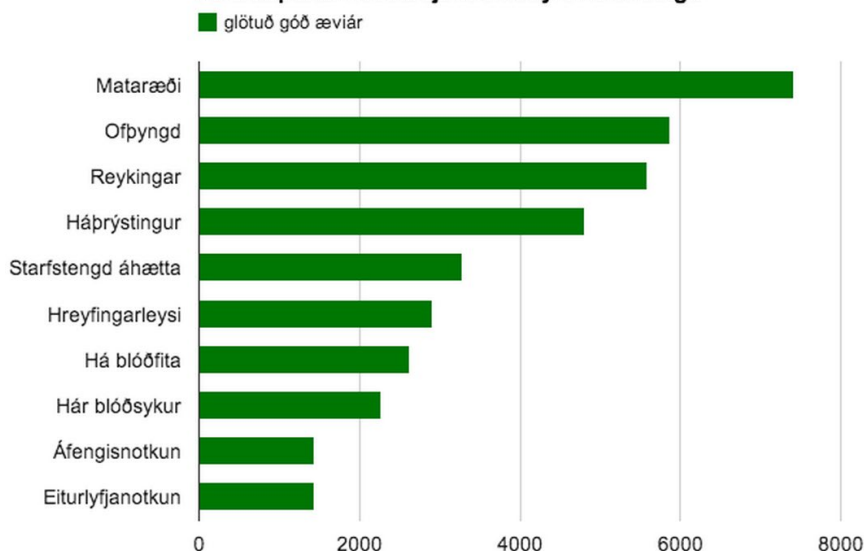
Árlega deyja um 2000 Íslendingar. Meðalævilíkur okkar eru með því mesta sem gerist í Vestur-Evrópu (82,4 ár) og við erum í 5. sæti meðal ríkja Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD). Þó vekur athygli að ævilíkur Íslendinga sem orðnir eru 65 ára eru bara rétt liðlega í meðallagi OECD, sem ásamt vísbendingum um aukna tíðni lífsstílsjúkdóma hér landi kann að vera fyrirboði þess að í fyrsta sinn á umliðnum öldum muni ævilíkur barnanna okkar verða lægri en kynslóðanna á undan. Rannsóknir þess efnis hafa

reyndar verið all áberandi í erlendum fjölmiðlum síðustu misseri. Ástæðan er lífsstílsjúkdómar.

Lengd mannsævinnar segir hins vegar ekki alla söguna um heilsufarið. Til þess eru notaðir mælikvarðar sem mæla glötuð æviár vegna ótímabærs dauða (e. years of life lost, YLL) og æviár lifuð með örorku (e. years lived with disability, YLD). Einstaklingur sem deyr um aldur fram miðað við meðalævilíkur glatar tilteknum árum ævi sinnar, og einstaklingur sem hlýtur örorku verður af tilteknum lífsgæðum.

Samanlagt mynda mælikvarðarnir YLL (glötuð æviár) og YLD (æviár með örorku) kvarða sem á íslensku hefur hlotið nafnið „glötuð góð æviár“ (e. disability-adjusted life years, DALY). DALY-kvarðinn og dánartölur eru uppistaðan í mælingum Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) á sjúkdómsbyrði í heiminum. Samkvæmt síðustu skýrslu WHO „Global Burden of

Áhættuþættir heildarsjúkdómsbyrði Íslendinga



Disease“ frá desember 2012, voru „glötuð góð æviár“ Íslendinga tæp 68 þúsund talsins á árinu 2010.

Það er ástæða til að segja þetta aftur: Árið 2010 glötuðust á Íslandi 68 þúsund „góð æviár“ vegna ótímabærs dauða eða örorku – og ýmislegt bendir til að ástandið sé að versna.

Þótt vissulega verði seint hægt að koma í veg fyrir öll ótímabær dauðsföll eða örorku, má gera sér í hugarlund hvaða áhrif það hefði ef hægt væri að narta aðeins í helstu áhættuþættina: Ef við gætum með forvörnum fækkað glötuðum góðum æviárum um 1%, næmi þjóðhagslegt verðmæti þeirra aðgerða (með nokkurri einföldun) 3,5 milljörðum króna á ári miðað við verga landsframleiðslu á mann.

Það er kannski ástæða til að segja þetta líka aftur: Með því að lækka sjúkdómabyrðina um aðeins 1% gæti ávinningurinn numið 3,5 milljörðum á ári, mælt í vergri landsframleiðslu.

Lítum nú nánar á hvar við gætum borið niður til að vinna á sjúkdómsbyrðinni.

Samkvæmt WHO var mesti heilsufarsskaði meðal Íslendinga ekki af völdum krabbameina eða hjarta- og æðasjúkdóma. Nei, krabbamein og hjarta- og æðasjúkdómur voru í 3. og 4. sæti á eftir stoðkerfisröskunum og geðsjúkdómum. Þar á eftir í 5. sæti koma áverkar af völdum slysa, ofbeldis eða sjálfsskaða, alls 10 prósent. Aðeins tæp 5% heilsufarsskaðans hlýst af smitsjúkdómum, fæðingartengdum atvikum og næringartengdum sjúkdómum.

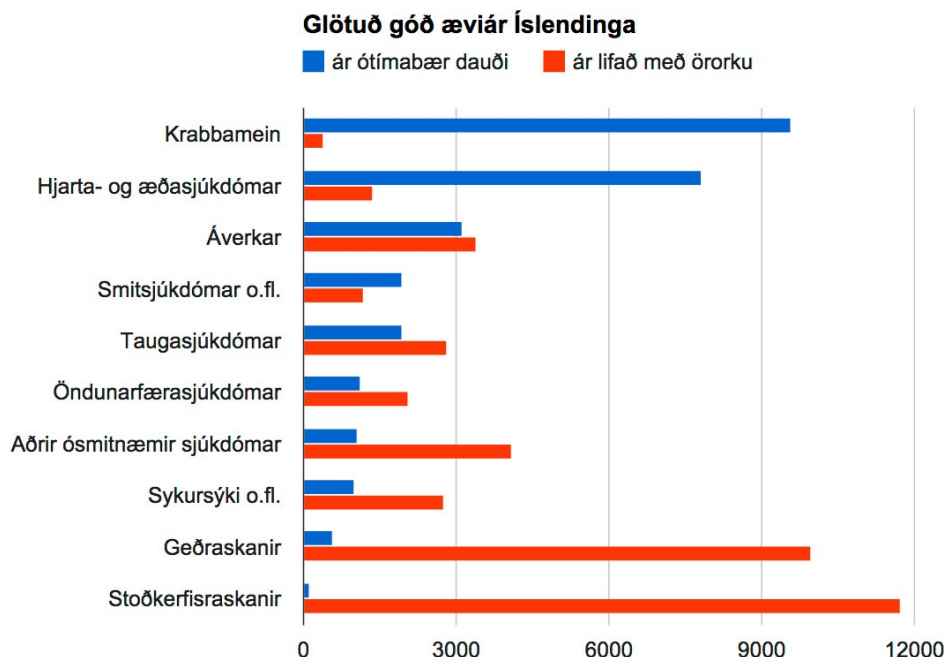
Er það ekki með nokkrum ólíkindum að þessir stærstu skaðvaldar lýðheilsunnar skuli vera sjúk-

dómar sem alla jafna hljóta minni umfjöllun og jafnvel enn minni samúð og skilning heldur en drápararnir krabbamein og hjartasjúkdómar?

Glötuð góð æviár skiptast nefnilega í ótímabæran dauða annars vegar og ár lifuð með örorku hins vegar, líkt og áður er getið. Með þessum mælikvarða er örorka stærri skaðvaldur en dauði í hlutföllunum 3 á móti 2. Ekki skal hér gerð tilraun til að reikna út samfélagslegan skaða umfram það að minna á að hvert prósentustig sem næst að draga úr glötuðum góðum æviárum samsvarar 3,5 milljörðum króna í vergri landsframleiðslu. (Myndin er auðvitað flóknari en svo, því öll eftirspurn í hagkerfinu telur með í vergri landsframleiðslu – líka örorkubætur).

En hvar skyldum við geta ráðist að rótum vandans og takmarkað skaðann? Fyrsta skrefið er að skoða hvernig örorka og dauði skiptast milli einstakra sjúkdómaflokka.

Á Íslandi látast um 2000 manns á ári. Krabbamein og hjarta- og æðasjúkdómar valda 68% dauðsfalla og 61% glataðra æviára, en þó einungis um 28% af heildarsjúkdómsbyrðinni að teknu tilliti til örorku, mælt í „glötuðum góðum æviárum“. Dauðsföllum af völdum krabbameina hefur fjölgað um fimmtung síðan 1990 þótt glötuðum æviárum hafi lítið fjölgað (fólk deyr eldra). Betri árangur hefur náðst með hjarta- og æðasjúkdóma, þar sem dauðsföllum hefur fækkað um 10% síðan 1990 og glötuðum æviárum fækkað enn meira. Dauðsföllum sem og glötuðum æviárum af völdum smitsjúkdóma ýmis konar hefur fækkað um þriðjung á síðustu 30 árum. eru þá aðeins ótaldir áverkar og taugasjúkdómar af helstu banameinum Íslendinga.



Um 5% íslensku þjóðarinnar eru öryrkjar. Stoðkerfisraskanir og geðraskanir valda 66% skráðra örorkutilfella skv. tölum frá Tryggingastofnun vegna 2011 – nokkru meira en þau 55% sem komu till vegna sömu sjúkdómaflokka árið 2010 skv. WHO. Kannski gefur það vísbendingu um að örorkutilfellum vegna þessara sjúkdóma sé að fækka. Tíðni sykursýki er lág á Íslandi samanborið við OECD þrátt fyrir að hafa aukist um þriðjung síðan 1990. Á síðustu árum hefur þjóðin hins vegar verið að þyngjast mjög, sem ekki veit á gott varðandi tíðni sykursýki í framtíðinni. Við erum nú feitasta þjóð Vestur-Evrópu. Tíðni langvinnrar lungnateppu hefur aukist um tæpan þriðjung síðan 1990 hvort sem mælt er í glötuðum æviárum eða árum lifað með örorku. Eru þá upptaldir stærstu skaðvaldarnir hvað örorku varðar, aðrir en áverkar og taugasjúkdómar.

Sem sagt: Heilsufarsskaða íslensku þjóðarinnar á ári hverju má mæla sem 68 þúsund „glötuð góð æviár“ þeirra sem deyja fyrir aldur fram eða hljóta örorku það sem eftir er ævinnar, samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni. Um helmingur þessa heilsufarsskaða er á áhrifa-sviði lífsstíls, og hann má mæla í tugum ef ekki hunduðum milljarða króna í tapaðri landsframleiðslu.

Hvað veldur sjúkdómsbyrði þjóðarinnar? Nú hefur verið farið yfir hvernig sjúkdómsbyrði Íslendinga samanstandur annars vegar af glötuðum æviárum vegna ótímabærs dauða og hins vegar af æviárum lifuðum með örorku, í hlutföllunum 2 á móti 3. Örorka veldur þjóðinni meiri heilsufarsskaða heldur en ótímabær dauði, mælt í „glötuðum góðum æviárum“ að hætti

Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO).

Stutta svarið við spurningunni um hvað valdi sjúkdómsbyrðinni er: Við sjálf.

Hér verður sögð sagan af því hvaða áhættuþættir liggja að baki sjúkdómunum sem leggja okkur að velli fyrir aldur fram eða orsaka örorku.

Í raunveruleikanum býr auðvitað margt að baki og eðli máls samkvæmt verða ekki öll dauðsföll eða örorka rakin ákveðinna til áhættuþátta. WHO hefur þó gert tilraun til að rekja sjúkdómsbyrðina til áhættuþátta í skýrslunni „Global Burden of Disease“ frá desember 2012. Samkvæmt henni eru stærstu áhættuþættir heilsubreysts hér á landi: mataræði, ofþyngd, reykingar, háþrýstingur, starfstengd áhætta, hreyfingarleysi, há blóðfitu, hár blóðsykur og áfengisneysla – í þessari röð.

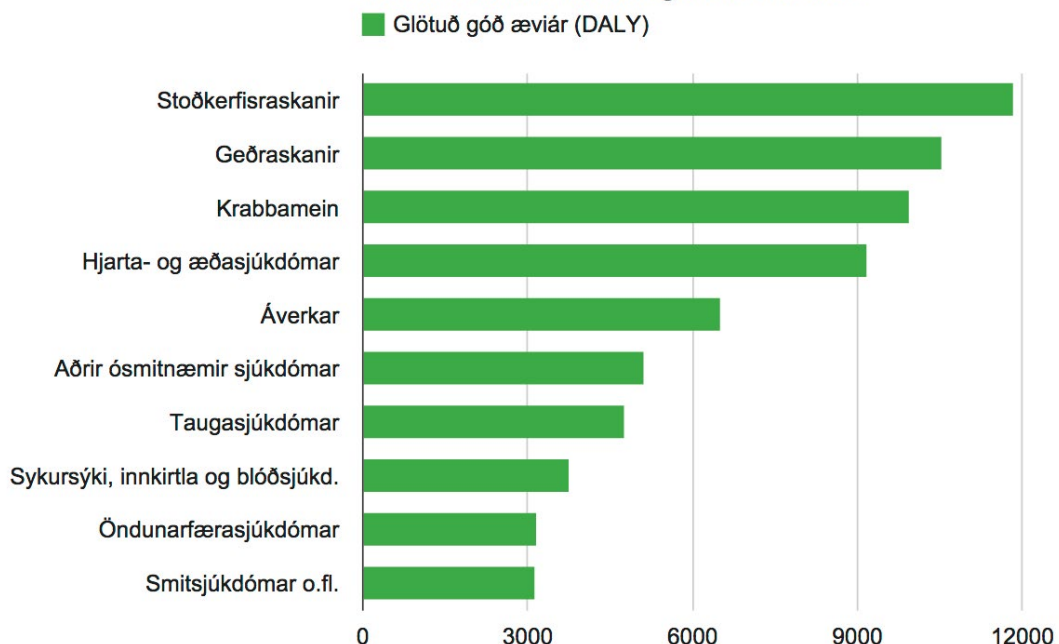
Slæmt mataræði er sem sagt stærsti einstaki áhættuþáttur að baki heildarsjúkdómsbyrði Íslendinga, og svo er líka um hin Norðurlöndin að Danmörku frátalinni, þar sem reykingar eru í fyrsta sæti, naumlega þó.

En rifjum upp helstu sjúkdóma og raskanir:

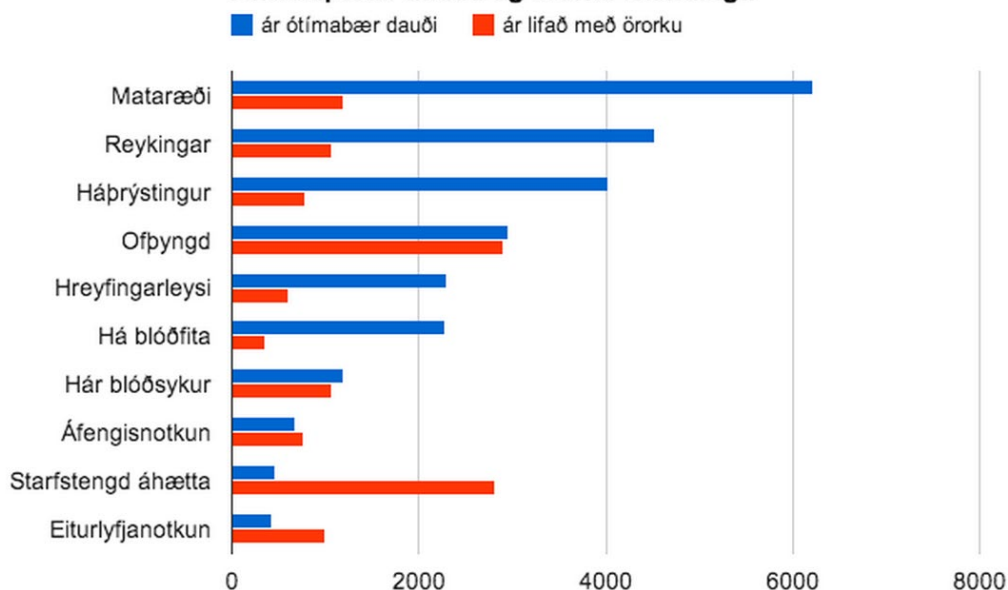
Meðan helstu drápararnir eru krabbamein og hjarta- og æðasjúkdómar, eru það stoðkerfisraskanir og geðraskanir sem valda mestri örorku, mælt í glötuðum góðum æviárum, sem árið 2010 voru 68 þúsund hér á landi, þar af 28 þúsund vegna ótímabærs dauða og 40 þúsund vegna örorku.

Þótt vissulega verði seint hægt að koma í veg fyrir öll ótímabær dauðsföll eða örorku, má gera sér í hugarlund hvaða áhrif það hefði ef hægt væri að narta aðeins í helstu áhættuþættina. Ef

Heilsufarsskaði Íslendinga eftir orsökum



Áhættuþættir dauða og örorku Íslendinga



við gætum með forvörnum fækkað glötuðum góðum æviárum um 1%, næmi þjóðhagslegt verðmæti þeirra aðgerða (með nokkurri einföldun) 3,5 milljörðum króna á ári miðað við verga landsframleiðslu á mann.

Nú skulum við skoða nánar áhættuþættina sem liggja að baki sjúkdómsbyrðinni, og hvernig þeir hafa breyst á síðustu 20 árum.

Ef bornar eru saman mælingar úr gögnum WHO frá 1990 við daginn í dag, þá bæði var og er mataræði langstærsti áhættuþátturinn að baki heildarsjúkdómsbyrði Íslendinga mælt í „glötuðum góðum æviárum“. Hástökkvarinn er hins vegar ofþyngd, sem hefur hækkað úr fimmta í annað sæti á sama tíma – upp fyrir reykingar, sem nú eru í þriðja sæti. Háþrýstingur er í fjórða sæti, en há blóðfita og hár blóðsykur hefur sigið niður í 7. og 8. sæti meðan starfstengd áhætta og hreyfingarleysi eru nú komin upp í 5. og 6. sæti – upp fyrir þessa „hefðbundnu“ áhættuþætti. Í níunda og tíunda sæti eru svo áfengis- og eiturlyfjanotkun, nokkuð fyrir neðan aðra áhættuþætti mælt í „glötuðum góðum æviárum“. Sé hins vegar einungis litið til fjölda dauðsfalla en ekki DALY-ára, kemst loftmengun og efnamengun inn á listann yfir tíu stærstu áhættuþættina í stað starfstengdrar áhættu og eiturlyfjanotkunar.

Atþyglisvert er að skoða hvernig mismunandi áhættuþættir liggja að baki glötuðum æviárum vegna ótímabærs dauða (e. years of life lost, YLL) eða fjölda æviára sem lifað er með örorku (e. years lived with disability, YLD), samkvæmt skýrslum WHO:

Flest æviár vegna ótímabærs dauða glatast eftir sem áður vegna mataræðis, en nú verma nokkuð „hefðbundnari“ áhættuþættir annað til

fimmta sæti: reykingar, háþrýstingur, ofþyngd, og há blóðfita.

Sé hins vegar litið til örorkuvalda breytist myndin talsvert: í stað mataræðis er nú ofþyngd stærsti áhættuþátturinn ásamt starfstengdri áhættu með um 20% hvor, en talsvert fyrir neðan koma mataræði, reykingar, hár blóðsykur og eiturlyfjanotkun með um og undir 10% hver áhættuþáttur.

Nú skulum við líta á áhættuþætti að baki einstökum sjúkdómum og röskunum, og enn er vísað til skýrslu WHO „Global Burden of Disease“ frá desember 2012.

Eins og áður var getið eru helstu drápararnir krabbamein og hjarta- og æðasjúkdómar, en stoðkerfissraskanir og geðraskanir valda mestri örorku, mælt í „glötuðum góðum æviárum“. En hvað veldur þessum sjúkdómum? Hverjir eru helstu áhættuþættirnir?

Niðurstaða WHO er að stærsti einstaki áhættuþáttur glataðra æviára vegna krabbameina séu reykingar, sem líklega kemur fáum á óvart. Hin vegar eru mataræði, ofþyngd og hreyfingarleysi samanlagt næstum jafnstór áhættuþáttur krabbameina og reykingar. Þegar áfengisneyslu er bætt við eru þar með upptaldir 95% greinanlegra áhættuþátta glataðra æviára vegna krabbameina.

Varðandi hjarta- og æðasjúkdóma er ekki ósvipaða sögu að segja, nema hvað reykingar hrapa niður í 6. sæti og helstu áhættuþættirnir eru nú mataræði, háþrýstingur, há blóðfita, ofþyngd og hreyfingarleysi. Samanlagt standa þessir áhættuþættir fyrir 95% af greinanlegum áhættuþáttum glataðra góðra æviára vegna hjarta- og æðasjúkdóma.

Sé vikið að aðalorsökum örorku á Íslandi – stoðkerfisröskunum og geðröskunum – má lesa úr gögnum WHO að þar eru nokkuð frábrugðnir áhættuþættir á ferð þótt „glötuð góð æviár“ vegna þessara sjúkdóma séu talsvert fleiri en vegna krabbameina og hjarta- og æðasjúkdóma. Helstu áhættuþættir heilsufarsskaða vegna stoðkerfisraskana eru aðeins tveir: starfstengd áhætta (60%) og ofþyngd (40%). Sé kafað dýpra má sjá að langalgengustu afleiðingar starfstengdar áhættu eru bakvandamál, sem ein og sér standa fyrir tæpum 4% af heilsufarsskaða Íslendinga mælt í „glötuðum góðum æviárum“.

Varðandi geðraskanir standa eitruyfjanotkun og áfengisnotkun fyrir 80% áhættuþátta heilsufarsskaðans, en kynferðisleg misnotkun í æsku og heimilisofbeldi fyrir því sem út af stendur, svo langt sem áhættuþættir verða greindir að mati WHO.

Það verður seint sagt að við séum áhrifalausir leiksoppar orlaganna hvað varðar stóru dráparana tvo, krabbamein og hjarta- og æðasjúkdóma. Það er að því leyti svipaða sögu að segja um áhættuþætti stoðkerfis- og geðraskana, að við virðumst hafa ýmislegt um þessa hluti að segja með því hvernig við högum lífi okkar.

Vöm er besta sóknin

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) mælir með því að stjórnvöld notist mælikvarðann „glötuð góð æviár“ – ár sem lifað er með örorku plús þau

ár sem glatast vegna ótímabærs dauða þegar ákvarðanir eru teknar um ráðstöfun opinbers fjármagns til heilbrigðismála.

Nú verður rætt um beinan kostnað í heilbrigðiskerfinu og hvernig hann skiptist milli úrræða, og hann settur í samhengi við opinber útgjöld til forvarna. Þegar öllu er á botninn hvolft er vörn nefnilega besta sóknin þegar ráðast skal að rótum heilsufarsskaðans.

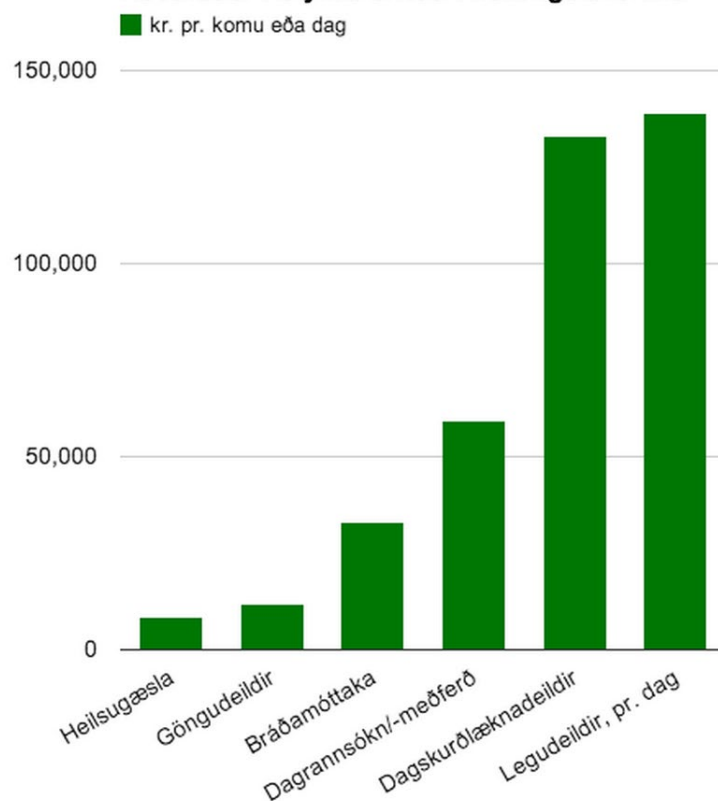
Beinn kostnaður í heilbrigðiskerfinu

Heildarkostnaður hins opinbera vegna heilbrigðismála var 66,8 milljarðar króna árið 2012. Af þessu fóru tæpir tveir þriðjuhlutar til sjúkrahúsanna og tæpur þriðjungur til heilsgæslunnar, en rúmir 4 ma. annað. Sárálitlar breytingar að raungildi urðu 2013 eða á fjárlögum 2014.

Útgjöld hins opinbera til heilbrigðismála segja okkur þó ekki ýkja margt einar og sér, heldur væri gagnlegt að vita hvað við erum að fá fyrir þessa peninga. Til þess er hægt að kafa í fjöldatölur frá Landlæknisembættinu sem mælir legudaga, göngudeildarkomu, heimsóknir á heilsugæslu og fleiri breytur.

Til að gera kostnaðartölur að einhverju leyti samanburðarhæfar verður hér brugðið á það ráð að brjóta heildarútgjöld á fjárlögum niður í kostnað pr. legudag, kostnað pr. dag- eða göngudeildarkomu, og kostnað pr. heimsókn eða símtal á heilsugæslu.

Kostnaður við ýmis úrræði í heilbrigðiskerfinu



Sjúkrahúsin

Samkvæmt upplýsingum frá hagdeild fjármála- sviðs Landspítala er meðalkostnaður á legudag kr. 138.974. Komur á göngu- og dagdeildir eru misdýrar, eða frá kr. 16.233 á göngudeildir og kr. 33.181 á bráðamóttöku (fyrir þá sem útskrifast heim sama dag), upp í kr. 59.223 á dagrannsóknar- og dagmeðferðardeildir og kr. 132.879 á dagskurðeildir. Tölurnar gilda fyrir tímabilið janúar til október 2013, og innifela allan kostnað sem fellur til í legu eða komu á deild, þar meðtalin meðferðarkostnaður og kostnaður við stoðþjónustu.

Landlæknisembættið hefur tekið saman fjölda legudaga á sjúkrahúsum landsins og voru þeir 252.780 árið 2012 skv. skýrslunni „Legur, legudagar og meðallegutími á sjúkrahúsum 2003-2012.“ Fjöldi lega var 42.546 og meðallegutími 5,9 dagar. Á sama tíma námu útgjöld til spítala skv. fjárlögum kr. 42,4 ma. Ekki eru til alveg nýjar tölur yfir fjölda koma á göngu- og dagdeildir á landsvísi, en þær voru 608 þúsund árið 2009.

Heilsugæslan

Landlæknisembættið hefur sömuleiðis greinargóðar upplýsingar um komufjölda í heilsugæslunni á landinu. Árið 2012 voru skráðar 1247 þúsund komur á heilsugæslustöðvar landsins auk 1120 þúsund símtala eða annarra samskipta við skjólstæðinga. Heildarkostnaður við heilsugæsluna var á árinu 2012 kr. 20 ma. skv. fjárlögum.

Sé heildarútgjöldum til heilsugæslunnar skv. fjárlögum einfaldlega deilt með fjölda viðtala skv. ofangreindu, fæst kostnaðurinn kr. 8.450 pr. viðtal í heilsugæslunni. Þetta er auðvitað með nokkurri einföldun, þar sem hluti heilsugæslustarfa reiknast í raun sem forvarnastarf, og hér er heldur ekki tekið með komugjald (almennt komugjald er 1200 krónur árið 2014).

Með því að setja ofangreindar fjárhæðir upp í töflu eða mynd, má sjá hversu hratt kostnaður við úrræðin eykst eftir því sem ofar dregur í heilbrigðiskerfinu:

Starfsemi	kr. pr. komu eða dag
Heilsugæsla	8.450
Göngudeildir	16.233
Bráðamóttaka	33.181
Dagrannsókn / -meðferð	59.223
Dagskurðlæknadeildir	132.879
Legudeildir, pr. dag	138.974

Forvarnir

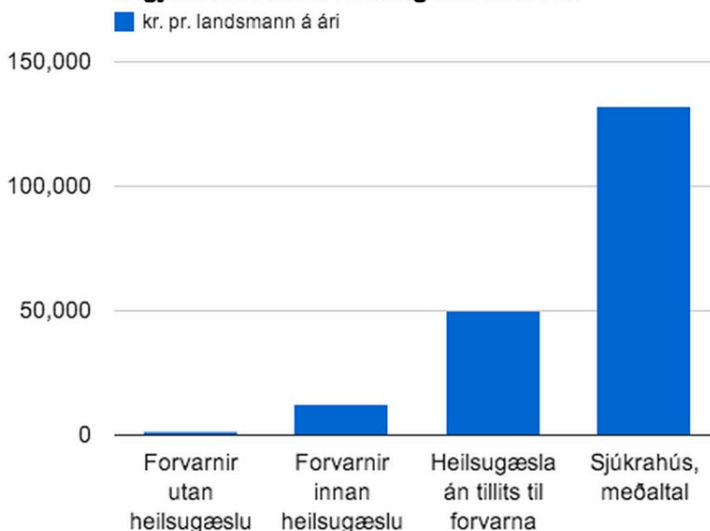
Næst skal reynt að henda reiður á heildarútgjöldum hins opinbera til forvarna. Samkvæmt upplýsingum frá skrifstofu hagmála og fjárlaga hjá velferðarráðuneytinu var kostnaður vegna forvarna síðast tekinn saman vegna ársins 2008, er hann var 4,14 milljarðar króna. Þar af voru bein framlög kr. 853 millj. en afgangurinn að mestu ákveðið reiknað hlutfall (20,2%, SHA Guidelines) af útgjöldum til heilsugæslunnar, sem miðað er við að geti talist til forvarnahluta starfseminnar.

Hagstofan sundurgreinir einnig útgjöld til heilbrigðismála, og þar á bæ reiknast mönnum svo til, að til forvarna hafi runnið kr. 763 millj. árið 2009 en farið jafnt og þétt lækkand niður í kr. 520 millj. á árinu 2012.

Sé miðað við tölur Hagstofunnar fyrir 2012 námu bein útgjöld hins opinbera til forvarna um 1560 krónum á landsmann á ári. Við þetta bætist hin reiknaða viðmiðun um að 20,2% af kostnaði við starfsemi heilsugæslunnar í landinu megi reikna sem forvarnir, eða 12.625 krónur á mann á ári.

Engu að síður er ljóst að tiltölulega lág fjárhæð fer til beinna forvarna áður en til kasta heilsu-

Útgjöld ríkisins til heilbrigðisstarfsemi



Við höfum líklega náð nálægt þeim hámarksárangri sem unnt er að ná með viðbragðsdrifinni nálgun – að bregðast við vanda. Til að ná lengra þurfum við að vinna með forvirkum hætti – að koma í veg fyrir vandann.

gæslunnar kemur, og ljóst að hér getum við og þurfum að gera miklu betur.

Starfsemi	kr. pr. landsmann á ári
Forvarnir, bein framlög	1,600
Forvarnir, heilsugæsla (20,2%)	12,625
Heilsugæsla, án forvarna	49,875
Sjúkrahús, meðaltal	132,500

Auka þarf áherslu á forvarnir

Samkvæmt starfsemisupplýsingum Landspítala 2012 stafa flestar innlagnir af stoðkerfisröskunum, að fæðingum frátöldum. Stoðkerfisraskanir eru líka stærsti einstaki þátturinn í heilsufarsskaða þjóðarinnar mælt í glötuðum góðum æviárum að hætti WHO, líkt og áður var getið. Helstu áhættuþættir stoðkerfisraskana eru starfstengd áhætta og ofþyngd – hvorttveggja fyrirtaks verkefni fyrir skipulagt forvarnastarf.

Næst í röðinni koma innlagnir vegna sjúkdóma í blóðrásarkerfi. Fjöldi rannsókna styður forvarnir með lífsstílsbreytingum gegn þessum sjúkdómum. Sem dæmi má nefna að í nýrri grein í British Medical Journal (BMJ 2013;347:f5577) tóku greinarhöfundar saman niðurstöður úr mörgum fyrri rannsóknum og komust að þeirri niðurstöðu að hreyfing skilar í mörgum tilfellum sambærilegum árangri og lyfjameðferð gegn hjarta- og æðasjúkdómum og sem forvörn gegn áunninni sykursýki.

Í þriðja sæti eru innlagnir vegna geðraskana. Í fyrri greinum kom einnig fram að áfengis- og vímuefnanotkun eru aðalorsakir ára lifað með örorku – sömuleiðis tilvalið til forvarnastarfs.

Í nýlegri grein í Læknablaðinu eftir Vilmund Guðnason og Karl Andersen kemur fram að 70-80% kostnaðar í heilbrigðiskerfinu komi til vegna lífsstílsjúkdóma meðan aðeins 1,6% útgjaldanna renni til forvarna, meðan hlutfallið sé að meðaltali 3% í Evrópu. Sé miðað við heildarútgjöld á fjárlögum og tölur Hagstofu um forvarnir er þetta hlutfall enn lægra, eða 0,8%. Í heild eyðum við undir meðaltali OECD í heilbrigðisþjónustu, eða 9% af vergri landsframleiðslu. Afar fá lönd sem við alla jafna kjósum að bera okkur saman við eyða minnu í mála-flokkinn.

Það er sama hvernig litið er á málið: Eina leiðin til að koma í veg fyrir nýliðun í dýrari úrræði í heilbrigðiskerfinu, örorku og ótímabæran dauða, er að vinna ötullega í forvörnum á neðri stigum. Við höfum líklega náð nálægt þeim hámarksár-

angri sem unnt er að ná með viðbragðsdrifinni nálgun – að bregðast við vanda. Til að ná lengra þurfum við að vinna með forvirkum hætti – að koma í veg fyrir vandann.

Samræmd forvarnastefna á sviði lífsstílsjúkdóma

Í fyrsta sinn á seinni tíð er nú raunveruleg hætta á að næsta kynslóð lifi skemur en þær sem á undan hafa gengið. Þótt lífaldur hafi lengst er heilbrigð ævi ekki að lengjast að sama skapi, og þar er fyrst og fremst um að kenna hinum svokölluðu lífsstílsjúkdómum – hinum óumdeilda faraldri 21. aldarinnar. Til að stemma stigu við þessu ber brýna nauðsyn til að innleiða samhæfða forvarnastefnu á sviði lífsstílsjúkdóma að fyrirmynd annarra Norðurlanda.

Samfélagslegur kostnaður mælist í hundruðum milljarða

Níu af hverjum tíu Íslendingum deyja nú úr ósmítnæmum sjúkdómum, og um helmingur þessara dauðsfalla eru að einhverju leyti á áhrifasviði lífsstíls. Dauðsföll segja þó ekki alla söguna um heilsufar. Í því skyni að mæla og bera saman heilsufar þjóða hefur Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) notað mælikvarðann „glötuð góð æviár“, sem er samtala þeirra ára sem glatast vegna ótímabærs dauða og ára sem lifað er við örorku.

Samkvæmt mælingum WHO glötuðust 68 þúsund æviár á Íslandi árið 2010 vegna ótímabærs dauða eða sjúkdóma (WHO, Global Burden of Disease 2012). Þessi ár eru það sem upp á vantar þegar sjúkdóm eða dauða ber að höndum, miðað við vænta ævilengd jafn gamals einstaklings meðal heilbrigðustu þjóðar í heimi hverju sinni að mati WHO. Því auðvitað hvergi hægt að ná glötuðum góðum æviárum niður í núll fyrr en allir sjúkdómar eru að fullu sigraðir.

En til að setja heilsufarsskaðann í peningalegt samhengi má fá grófa nálgun með því að margfalda fjölda „glataðra góðra æviára“ með landsframleiðslu á mann, sem gefur okkur 350 milljarða króna á ári. Þótt eins og áður sagði verði aldrei hægt að ná þessu niður í núll, þá telur hver prósentastórt. Og hér er auðvitað ótalinn allur sá mannlegi harmur sem þarna liggur að baki.

Heilbrigð ævilengd gæti verið að styttest

Meðalævilíkur Íslendinga við fæðingu eru með því mesta sem gerist í Vestur-Evrópu, 80 ár fyrir karla og 84,4 ár fyrir konur árið 2010. Við



TÖLVUMÍÐLUN



erum miklu neðar á listanum þegar litið er til meðalævilengdar heilbrigðs lífs (healthy life expectancy, HALE), sem er aðeins 66,9 ár fyrir karla og 69,9 ár fyrir konur 2010, og hafði þá hækkað um 2,8 ár hjá körlum frá 1990 en staðið í stað hjá konum (The Lancet 2012, doi:10.1016/S0140-6736(12)61690-0)

Það hlýtur að vekja umhugsun að við fæðingu er meðallengd heilbrigðs lífs aðeins 67 – 70 ár. Og það sem verra er, er að það er alls ekki okkar kynslóð sem er að ná þessum aldri í dag, heldur kynslóð afa og ömmu. Okkar kynslóð og kynslóð barnanna okkar gæti í versta falli orðið skammlífar og óheilbrigðari en sú kynslóð sem á undan er gengin. Eins og kom fram hér að framan hefur meðalævilengd heilbrigðs lífs hjá konum ekkert hækkað á 20 ára tímabili frá 1990 – 2010 og það þarf ekki mikið ímyndunarafli til að sjá fyrir sér að leiðin geti senn legið niður á við ef ekkert er að gert.

Nauðsyn á heildstæðri forvarnastefnu

Í nýlegri grein í Lækna blaðinu eftir Vilmund Guðnason og Karl Andersen kemur fram að 70-80% kostnaðar í heilbrigðiskerfinu komi til vegna lífsstíllsjúkdóma meðan aðeins 1,6% útgjaldanna renni til forvarna, meðan útgjöld til forvarna nemi að meðaltali 3% í Evrópu. Sé miðað við heildarútgjöld á fjárlögum og tölur Hagstofu um forvarnir er þetta hlutfall enn lægra, eða 0,8%. Í heild eyðum við undir meðaltali OECD í heilbrigðisþjónustu, eða 9% af vergrí landsframleiðslu. Afar fá lönd sem við alla jafna kjósum að bera okkur saman við eyða minnu í málaflökkinn.

Samkvæmt opinberum tölum renna um 1600 krónur á landsmann á ári til beinna forvarna, um 63 þúsund krónur á landsmann á ári til heilsgæslunnar, og um 133 þúsund krónur á landsmann á ári til sjúkrahúsanna. Þó ber að taka fram að hluta af starfsemi heilsgæslunnar má skilgreina sem forvarnastarf.

Íslenska heilbrigðiskerfið er í eðli sínu viðbragðsdrifið og því má halda fram með rökum að við höfum náð allt að því hámarksárangri í meðhöndlun sjúkdóma miðað við núverandi þekkingar- og tæknistig. Þegar svona er komið er eina leiðin til að draga úr heilsufarsskaða þjóðarinnar að freista þess að stemma stigu við orsökunum: Við þurfum öflugra forvarnastefnu.

Norska NCD-stefnan

Heildstæð stefna í ósmítnæmum sjúkdómum (non-communicable chronic diseases strategy,

eða „NCD-strategi“ upp á norsku) var sett fram í Noregi síðla árs 2013. Stefnan nær til eftirfarandi sjúkdómaflokka:

- hjarta- og æðasjúkdóma
- sykursýki
- langvinnra öndunarfærasjúkdóma
- krabbameins.

Í Noregi stafa um 80% dauðsfalla af ofangreindum sjúkdómum, og þar af deyja 8000 manns fyrir 75 ára aldur. Þessa tölu hafa Norðmenn einsett sér að minnka um 25% fyrir árið 2025. Heimfært upp á Ísland myndi það samsvara 130 mannlífum á ári. Það er vandfundin sú aðgerð til björgunar mannlífa þar sem svona tölur eru annars vegar.

Þeir áhættuþættir sem unnið er með eru eftirfarandi:

- tóbak
- áfengi
- sykur
- salt
- fita
- kyrrseta.

Norska forvarnastefnan var unnin í nánú samstarfi við sjúklíngafélög á sviði hjartasjúkdóma, lungnasjúkdóma, krabbameins og sykursýki. Verkefninu verður fylgt eftir í áframhaldandi samvinnu við þessi félög. Þá hefur verið ákveðið að setja á laggirnar lýðheilsuráð með þessum félögum undir stjórn heilbrigðis- og velferðarráðherrans, sem er ætlað að vekja athygli á forvarnastarfinu og tryggja breiða samstöðu um verkefni.


Áhersla er lögð á snemmbær inngrip í nærumhverfi fólks og samvinnu ríkis og bæja varðandi ráðgjöf og meðferð. Skipulagsyfirlönd á sveitarstjórnarstigi hafa einnig mikið að segja um hversu hreyfivænar borgir og bæir eru – það þarf að gera það einfaldara og öruggara að ferðast gangandi og á hjóli. Það verður að huga að leiksvæðum barna og almennum útivistarsvæðum. Það þarf að vera kerruskýli við leikskólann svo fólk geti komið gangandi með börnin. Það verður einfaldlega að hanna heilsusamlegar borgir.

Sjónum er einnig beint að einkageiranum og félagasamtökum. Það þurfa að vera öruggar hjólageymslur á vinnustöðum og hollur matur í mótuneytunum. Íþróttafélögin þurfa að bjóða upp á smurt brauð og vatn eða mjólk í staðinn fyrir kökur og gos á íþróttamótum. Matvöruverslanir þurfa að bjóða holla valkosti og sjá til

„Sjúkdómar orsakast í auknum mæli af lifnaðarháttum, mat með of miklu salti, sykri og óholtri fitu, ásamt of lítilli hreyfingu. Ósmítnæmir lífsstíllsjúkdómar eru stærsta heilsuögn okkar tíma, bæði í Noregi og í heiminum öllum. Þetta eru sjúkdómar sem oft má fyrirbyggja. Með bættum forvörnum getum við náð snemma utan um sjúkdómsþróun og bætt heilsu í öllum geirum samfélagsins.“

– Jonas Gahr Store, heilbrigðis- og velferðarráðherra Noregs.

þess að hægt sé að komast að kössunum laus við freistingar.

Þá er sjúklingafélögum fengið hlutverk í vitundarvakningu og eftirfylgni í útfærslu og framþróun á ferlinu í heild, og síðast en ekki síst er lögð áhersla á að einstaklingurinn sjálfur taki virka ábyrgð sem sérfræðingur í eigin lífi. 

Heimildir:

- Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) (2012). *Global Burden of Disease*.
Efnahags- og framfarastofnunin (OECD) (2013). *Health at a Glance 2013*.
Tryggingastofnun (2013). *Örorka 2011 eftir ICD 10-greiningu (óbirt efni)*.
Hagstofa Íslands (2013). *Þjóðhagsreikningar og opinber fjármál*.
Embætti Landlæknis (2013). *Legur, legudagar og meðallegu-tími á sjúkrahúsum 2003-2012*.

- Embætti Landlæknis (2013). *Aðsókn að heilbrigðisþjónustu utan legudeilda sjúkrahúsa 1989-2012*.
Landspítali, Fjármálavið, Hagdeild (2013). *Gögn sótt í kostnaðar- og framleiðslukerfi DRG, Framtak, janúar til október 2013 (óbirt efni)*.
Landspítali (2013). *Starfsemisupplýsingar 2012*.
Velferðarráðuneytið, skrifstofa hagmála og fjárlaga (2008). *Fé til forvarna*. Alþingi: 135. löggjafarþing 2007-2008. Pskj. 1035, 279. mál.
Naci H, Ioannidis J P A. *Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study*. British Medical Journal (BMJ) 2013;347:f5577
Karl Andersen, Vilundur Guðnason (2013). *Stefnumörkun í heilbrigðismálum: leiðin til lýðheilsu*. Læknablaðið 99.
Salomon J A, Wang H, Freeman M K, Vos T, Flaxman A D, Lopez A D, Murray C J L (2012). *Healthy life expectancy for 187 countries, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden Disease Study 2010*. The Lancet 2012, doi:10.1016/S0140-6736(12)61690-0.
Helse- og omsorgsdepartementet (2013): *NCD-strategi 2013-2017*.

Þökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

- A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48
A. Wendel ehf Tangarhöfða 1
Aðalvík ehf Ármúla 15
ALTEX FÓLK ehf Kringlunni 7
Arctic Trucks Ísland ehf Kletthálsi 3
Arkform Borgartúni 24
Arkídea ehf Hellulandi 14
Arkís arkitektar ehf Katrínartúni 2
Atlantsflug ehf Reykjavíkurlugvelli
Atorka ehf verktafar og véraleiga Vættaborgum 117
Auðmerkt ehf Tangarhöfða 5
Auglýsingastofan ENNEMM Brautarholti 10
Austur-Indíafélagið ehf Hverfisgötu 56
ÁH lögmenn sif Vættaborgum 144
Álafoss - verslun Laugavegi 8
Áman ehf Háteigsvegi 1
Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
Ásbrygi, fasteignasala Suðurlandsbraut 54
B. Ingvarsson ehf Bildshöfða 18
B.Á. Múrverk ehf Viðarrima 59
Barnaverndarstofa Borgartúni 21
BBA/Legal ehf Katrínartúni 2
Bending 1 ehf Bæjarflöt 8F
Bezt á lambið - www.bestalambid.is
Bifreiðaverkstæði Svans ehf Eirhöfði 11
Birtingur ehf Stigahlíð 51
Bílaborg.is Smiðshöfða 17
Bíla-Doktorinn Skútuvogi 13
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar Hyrjarhöfða 4
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf Skútuvog 12h
Bílasala Guðfinns, frúin hlær í betri bíl Stórhöfða 15
Bílasmiðurinn hf Bildshöfða 16
Bílfang ehf Malarhöfða 2
Bílrúðan ehf Grettisgötu 87
Björgun ehf Sævarhöfða 33
BK fasteignir ehf Baldursgötu 18
Bláðamannafélag Íslands Síðumúla 23
Bláfugl hf Ljnghálsi 4

- Blikksmiðjan Glófaxi hf Ármúla 42
Blikksmiðurinn hf Malarhöfða 8
Blómabúðin Hlíðablóm Háaleitisbraut 68
Blómatorgið ehf Hringbraut 33
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf Klapparstíg 25-27
Boozt barinn - Borgartúni 39 Borgartúni 39
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf Hávallagötu 40
Bólstrarinn ehf Langholtsvegi 82
Bólstrun Ásgríms ehf Bergstaðastræti 2
Bón Fús Súðarvogi 32
Breiðan ehf Markarvegi 6
Bridgesamband Íslands Síðumúla 37
Búálfurinn Lóuhólum 2-6
Búseti svf Síðumúla 10
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf Borgartúni 31
City Car Rental Snorrabraut 29
D&C ehf Hamarshöfða 5
Dale Carnegie, þjálfun næsta kunslóð Ármúla 11
Dalía, blómaverslun, Glæsibæ Alþheimum 74
Danica sjávarafurðir ehf Suðurgötu 10
Dental stál ehf Hverfisgötu 105
Design Success Flókagötu 65
dk hugbúnaður ehf., dk.is Bæjarhálsi 1, hús Orkuveitunnar
Draupnir lögmennsþjónusta ehf Laugavegi 182
Dýrarikið ehf Grensásvegi 14
Dýraspítalinn Víðidal ehf Vatnsveituvegi 4
E. Sigurjónsson lögmennsstofa ehf Suðurlandsbraut 4
Eðalbílar ehf Fosshálsi 9
Efling stéttarfélag Sættúni 1
EG Skrifstofuhúsgögn ehf Ármúla 22
Eignamiðlunin ehf Síðumúla 21
Eignaumsjón hf Suðurlandsbraut 30
Eik fasteignafélag hf Sóltúni 26
Esju-Einingar ehf Esjumel 9
Extreme Iceland ehf Vatnagörðum 12

- Ferskar kjötvörur hf Síðumúla 34
Ferskt sjávarfang ehf Gjúfraseli 11
Fiskafurðir-umboðssala ehf Fiskilóð 5-9
Fiskmarkaðurinn ehf Aðalstræti 12
Fjallamenn Íslands -Mountaineers of Iceland Skútuvogi 12e
Fjárhagsþjónustan ehf Strýtuseli 14
Fjeldsted & Blöndal Ármúla 17
Fótógrafi ehf Skólavörðustíg 22
Frami, félag leigubifreiðastjóra Fells múla 26
Frystikerfi ehf Viðarhöfða 6
Fylkir ehf Dugguvogi 4
Gagnaöryggi ehf Bæjarflöt 4
Gallerí Fold Rauðarárstíg 12-14
Garðmenn ehf Skipasundi 83
Garðyrkjustöðin Þrístikla - garðþjónusta Lambhagavegi 31
Gáski sjúkrahjálfun ehf Þönglabakka 1 Mjódd
GB Tjónaviðgerðir ehf Draghálsi 6-8
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun Bildshöfða 16
Ginger sif Síðumúla 17
Gjögur hf Kringlunni 7
Gjörvi ehf Grandagarði 18
Glerpró ehf Hyrjarhöfða 2
Grandakaffi ehf Grandagarði 101
Grant Thornton endurskoðun ehf Suðurlandsbraut 20
Grettir Guesthouse ehf Laugavegi 28a
GT-bílar ehf Kletthálsi 2
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf Borgartúni 34
Gullsmiðurinn í Mjódd Álfabakka 14b
Gunnar Örn - málningarþjónusta Reynimel 68
Gúmmisteypa P. Lárusson ehf Gylfahlöt 3
Gæðabakstur Ljnghálsi 7
Hamborgarabúlla Tómasar Harald og Sigurður ehf Stangarhyl 6
Hár og heilun ehf Ármúla 34
Hárlausnir ehf Háteigsvegi 2
Henson sports Brautarholti 24

- Hereford Steikhús ehf Laugavegi 53b
Hilmar D. Ólafsson ehf Eldshöfða 14
Hitastýring hf Ármúla 16
Híbyli og skip ehf Ármúla 15
Hjá Dóra ehf, matsala Þönglabakka 1
Hótel Frón ehf Laugavegi 22a
Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45
Hreinsitækni ehf Stórhöfða 37
Hreysti ehf Skeifunni 19
Humarhúsið Amtmannsstíg 1
Húsaf sif Nethyl 2
Hús-inn ehf Bildshöfða 14
Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
Inter ehf Sóltúni 20
Invent Farma ehf Lág múla 9
iStore í Kringlunni
Íbúðagisting.is Síðumúla 14
Ímynd ehf Eyjarslóð 9
Ísaga hf Breiðhöfða 11
Ísbíllinn, þú þekkir mig á bjöllunni Smiðshöfða 14
Ísfrost ehf Funahöfða 7
Íslenska Gámafélagið ehf Gufunesi
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf Bildshöfða 12
Ísold ehf Nethyl 3-3a
Ísólfrur Pálmarsson-hljóðfæraumboð sf Bakkastíg 5
Ís-spor ehf Síðumúla 17
Íþróttabandalag Reykjavíkur Engjavegi 6
Íþróttasamband fatlaðra Engjavegi 6
James Bönd Skipholti 9
JE Skjanni ehf byggingaverktakar Stórhöfða 25
Jeppaþjónustan Breytir ehf Stórhöfða 35
JGG ehf Langholtsvegi 49
Jóhannes Long ljósmyndari, 3. hæð Bolholts megin Laugavegi 178
Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf Suðurlandsbraut 6
K. H. G. Þjónustan ehf Eirhöfða 14
K. Pétursson ehf Kristnibraut 29
Kaffi París Austurstræti 14



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur - vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is



RV Unique 0113

Kaffibarinn ehf Bergstaðastræti 1
Kaffivagninn ehf Grandagarði 10
Kemi ehf-www.kemi.is
Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurpró-
fastsdæma Vesturhlíð 8
Kjörgarður Laugavegi 59
Kjöthöllin ehf
Skiopholti 70 og Háaleitisbraut
Klettur - sala og þjónusta ehf
Klettagördum 8-10
Knattspymusamband Íslands
Laugardal
Kolibri ehf Laugavegi 26
Kopar Restaurant ehf Geirsgötu 3
Kr. St. lögmansstofa ehf
Tryggvagötu 11
Kvikk Þjónustan ehf Vagnhöfða 5
Kælitækni ehf. Rauðagerði 25
Lagnalagerinn ehf Fosshálsi 27
Landsnet hf Gyflaflöt 9
Landssamtök lífeyrissjóða
Sættúni 1
Landsvirkjun Háaleitisbraut 68
Lausnir lögmansstofa ehf
Skógarhlíð 12
Láshúsið ehf Bildshöfða 16
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og-
rekstrarráðgjöf Suðurlandsbraut 48
Le Bistro - franskur bistro &
vínbar Laugavegi 12
Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8
Lifandi vísindi Klapparstíg 25
Listvinahúsið, leirkeramið
Skólavörðustíg 43
Litla Bílasalan ehf Eirhöfða 11
Litla sendibílastöðin Vesturbergi 175

Ljósafoss ehf Ármúla 21
Ljósboginn ehf Bildshöfða 14
Logy ehf Viðarríma 13
Lögmansstofa Ingimars
Ingimarssonar hrl sf Ármúla 7
Lögmenn Höfðabakka ehf
Höfðabakka 9
Lögmenn Jónas & Jónas Þór sf
Stórhöfða 25
Lögmenn Laugavegi 3 ehf
Laugavegi 3
Lögreflufélag Reykjavíkur
Brautarholti 30
Lögskil ehf Suðurlandsbraut 48
Lögstofan Ármúla 21
Löndun ehf Kjalavogi 21
Marco Polo Kringlunni 4-12
Marport ehf Fiskisjöld 16
Matthías ehf Vesturföld 40
Málarmeistarar ehf Logafold 188
Mentis Cura ehf Laugavegi 176
Merkismenn ehf Ármúla 36
Motus á Íslandi Laugavegi 97
MS Armann skipamiðlun ehf
Tryggvagötu 17
Múlakaffi Hallarmúla
Múlaradíó ehf Fells múla 28
Mörkin Lögmansstofa hf
Suðurlandsbraut 4
Nesradíó ehf Síðumúla 19
NETIÐ/ Veitingastadir.is /
visitorsguide.is
Nexus afþreying ehf Nóatúni 17
Nýi öskuskólinn ehf Klettagördum 11
Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3
Ólafur Gíslason & Co hf - Eld-
varnarmiðstöðin Sundaborg 7

Ósal ehf Tangarhöfða 4
P&S Vatnsvirkjar ehf Álftheimum 50
Pétur Stefánsson ehf Vatnastíg 15
Pixel ehf Ármúla 1
Plast - miðar og tæki ehf
Krókhálsi 1
Poulsen ehf Skeifunni 2
Pósturinn Stórhöfða 29
Prentlausnir ehf Ármúla 15
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Dugguvogi 12
Prikíð ehf Bankastræti 12
Proline ehf Vatnagördum 14
Prófilm, kvikmyndagerð
Skútuvogi 1g
Prófilstál ehf Smiðshöfða 15
Rafax ehf Prestastíg 8
Rafelding ehf Seljabraut 82
Rafgjafinn ehf Bildshöfða 16
Rafna ehf Suðurlandsbraut 16
Rafskoðun ehf faggilt skoðunar-
stofa Hólmaslóð 4
Rafstilling ehf Dugguvogi 23
Rafstjórn ehf Stangarhyl 1a
Rafsvið sf Viðarhöfða 6
Raftækjaþjónustan sf Lág múla 8
Rafver hf Skeifunni 3e
Rafviðgerðir ehf Reykási 24
Rafþjónustan slf Klapparbergi 17
Ratsjá ehf Laugavegi 26
Ráðgjafar ehf Garðastræti 36
Reykjavík Motor Center ehf
Kleppsvogi 152
Reykjavík4you ehf, íbúðarhótel
Bergstaðastræti 12
Reykjavíkurborg Rádhúsinu

Réttingaverkstæði Bjarna og
Gunnars ehf Bildshöfða 14
Samgöngustofa Borgartúni 30
Samsýn ehf Háaleitisbraut 58-60
Sandra María Steinarsdóttir -
Polanska slf Suðurlandsbraut 32
Satúrnus ehf Ármúla 18
Saumsprettan ehf Katrínartúni 2
Sálarrannsóknarfélag Reykjavík-
ur Síðumúla 31
Scanco ehf Sundaborg 5
Securitas hf Skeifunni 8
Senia ehf, heildverslun Skútuvogi 1e
Sérefni ehf, málningarvöruversl-
un Síðumúla 22
Shalimar, veitingahús Austurstræti 4
Sigmundur Hannesson hrl.
Katrínartúni 2 Höfðatorgi
Sjávargrillið ehf Skólavörðustíg 14
Skipaþjónusta Íslands ehf
Grandagarði 18
Skorri ehf Bildshöfða 12
Skottfélag Reykjavíkur Engjavegi 6
Skóarinn í Kringlunni ehf
Kringlunni 4-6
Skólavefurinn.is Laugavegi 163
Sleipnir, bifreiðastjórufélag
Mörkinni 6
SM kvótáþing ehf Skippholti 50d
Snaps ehf Þórgötu 1
Sónn ehf Faxafeni 12
Sportbarinn Álftheimum 74
Sport-Tæki ehf Stórhöfða 22
Stukur ehf-leiktæki og sjálfalar
Krókhálsi 5
Stál og stansar ehf Vagnhöfða 7

Purfum langtímamarkmið óháð ríkisstjórnnum

„Vandamál okkar á Íslandi er fyrst og fremst of litlir fjármunir og mögulega röng forgangsröðun. Á meðan við höfum ekki nægilegt fé til að meðhöndla sjúklingana, er erfitt að taka eitthvað af þeim peningum og setja í forvarnir,“ segir **Teitur Guðmundsson**, læknir og framkvæmdastjóri Heilsuverndar ehf., sem hefur um langt árabil beitt sér fyrir breyttum áherslum í heilbrigðismálum hvað varðar forvarnir og hollari lífsvenjur meðal landsmanna almennt.

Ofar í ánni

Teitur segir mörg ár síðan menn gerðu sér grein fyrir gildi forvarna í heilbrigðismálum.

„Bæði hér- og erlendis hafa menn séð kosti þessarar nálgunar, að vera „ofar í ánni“ og finna vandamálin helst áður en þau verða til, eða vera meðvitaðir um þau sem geta komið upp, eins og hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki, offita og lífsstílsjúkdómar en líka krabbamein líkt og í ristli, blöðruhálsi og brjóstum. Þetta eru í rauninni allir þessir stóru þungu sjúkdómaflokkar, og þar eru menn spenntir fyrir að finna leiðir til að reyna að átta sig á þeim áður en orðið er of seint að eiga við þá, þannig tel ég að við munum ná betri árangri.

Ef við horfum á gildi forvarna vegna einstakra sjúkdóma er upplagt að nefna ristilkrabbameinið. Þar hefur fyrir löngu komið í ljós að ef meinið greinist snemma við ristilspeglun, þar sem hægt er jafnvel að fjarlægja það á sama tíma með auðveldum hætti, er mögulegt að koma í veg fyrir alvarleg veikindi, kostnaðarsama aðgerð, lyfjameðferð, að ekki sé minnst á vinnutap. Þetta er ekki hægt að gera með neitt annað krabbamein á jafn elegant máta og því alveg óskiljanlegt að við séum ekki fyrir löngu byrjuð á því að skoða fólk reglulega og kerfisbundið við ristilkrabbameini á vegum ríkisins. Það er augljóst ef horft er til hagfræðinnar að það er mun hagkvæmara að eyða nokkrum tugum þúsunda í ristilspeglun og meðhöndla

vandamálið í leiðinni, heldur en að greinast síðar með því flækjustigi sem getur fylgt.

Við eyðum nú þegar miklu fjármagni og höfum sýnt fram á árangur þess að skima fyrir brjóstakrabbameini og leghálskrabbameini, og það er mjög jákvætt. Og við gerum líka heilmikið hvað varðar hjartasjúkdóma, með Hjartavernd og fleiri aðilum, svo hægt sé að finna sjúkdómana áður en þeir valda verulegum skaða hjá einstaklingnum. Fólk getur bæði hafa verið með einkenni um langt skeið, eða verið einkennalaust og veikt svo hastarlega. Það er töluverð umræða um slíkar forvarnir, jafnvel umræða um oflækningar en það hlýtur að vera ánægjuefni að finna og fyrirbyggja hin alvarlegu veikindi með skimun og skoðun áhættuþátta hjá viðkomandi sé þess kostur. Mín skoðun er að einstaklingsmiðað áhættumat verði niðurstaðan til framtíðar.

Það koma fjöldamörg önnur atriði inn í myndina. Það eru ekki bara líkamlegu sjúkdómarnir heldur líka andlegu sjúkdómarnir. Geðraskanir eru helsta orsök örorku hér á landi. Það þarf að vinna með sjálfsöryggi, líkamsímynd og sérstaklega að styrkja börn og unglinga markvisst í þessum þáttum. Það dregur verulega úr streitu og vanlíðan vegna þessara atriða síðar meir á lífsleiðinni. Ef við síðan skipuleggjum vinnu-umhverfi okkar þannig að það hafi ekki neikvæð áhrif á fjölskyldulífið og samskipti við vini og kunningja, þá erum við að koma í veg fyrir kulnun, streitu og önnur álagsvandamál.

Það eru rosalega margir samverkandi þættir sem koma saman, en alvarleg veikindi framkalla óöryggi og/eða langvarandi fjarveru, eins og gerist við mörg krabbamein, opnar hjartaaðgerðir eða þunga andlega sjúkdóma. Þetta eru allt saman mjög dýrir póstar, þess vegna hlýtur að vera hagkvæmt að fara þessar leiðir. Hins vegar er ekki þar með sagt að það sé eitthvað auðvelt.“



Teitur Guðmundsson: „Öflug fræðsla fyrir almenning skiptir gríðarmiklu máli. Við getum ekki þvingað venjulegan einstakling, sem er með sjálfstæðan vilja, til að gera eitthvað sem honum þóknast ekki.“

Ekki hægt að þvinga fólk

En hvernig er heilbrigðiskerfið að taka á þessum málum frá þínum bæjardryrum séð?

„Mér þykir alveg augljóst að heilbrigðiskerfið okkar gengur ekki upp og það mun ekki ganga upp nema með breytingum. Við þurfum auðvitað að fylgjast vel með tækninýjungum og þróun betri meðferðarúrræða, það verður alltaf þannig og við megum ekki hætta að stefna hátt hvað það varðar. En við þurfum að hugsa líka betur til lengri tíma lítið um hvaða skilyrði við búum okkur sem samfélag með tilliti til heilsu. Það er hægt að hugsa það á margvíslegan hátt. Öflug fræðsla fyrir almenning skiptir gríðarmiklu máli. Við getum ekki þvingað venjulegan einstakling, sem er með sjálfstæðan vilja, til að gera eitthvað sem honum þóknast ekki. Hann mun alltaf, hafi hann áhuga á því, fara og kaupa sér óhollan mat, reykja eða gera eitthvað annað sem er neikvætt í heilsufarslegu tilliti. Við munum aldrei ráða yfir honum, en getum kannski að einhverju marki haft jákvæð áhrif á hann með fræðslu.“

Nú er það þannig að við búum yfir heilmikilli þekkingu hér á landi og það er verið að miðla ágætri fræðslu víða í samfélaginu. Hins vegar vantar mikið upp á að þessi fræðsla sé gegnumgangandi og markviss, og opinberar fjárveitingar til fræðslu hafa til dæmis verið skornar niður á undanförunum árum.“

Frá vöggu til grafar

Teitur telur mikið skorta á að heilsufar þjóðarinnar sé metið og meðhöndlað heildrænt.

„Við þurfum skipulega nálgun að heilsu fólks á öllum aldurstigum, með samofna áherslu á bæði andlega og líkamlega heilsu einstaklingsins. Hann er ekki heilbrigður nema öll þessi atriði komi saman og það gildir frá fæðingu til dauðadags. Við stöndum okkur vel í mæðra- og ungbarnavernd, enda sjáum við að ungbarnadaði og mæðradaði er hér mjög lítill á alþjóðlegan mælikvarða. En þegar farið er úr ungbarnaverndinni yfir í leikskólann þá vantar dálítið upp á tenginguna. Það eru til ákveðnir heilsuleikskólar og ákveðin stefna en heildræn markmið varðandi eftirlit og fræðslu varðandi heilsu eru ekki nógu öflug og skýr í kerfinu. Í grunnskólanum starfa hjúkrunarfræðingar, og þar er einhver kynfræðsla, en það mætti gera þetta mun betur og kannski fyrst og fremst nýta tæknina sem er til staðar. Þegar svo kemur í menntaskólann dettur þetta að mestu leyti niður, kynfræðslan og önnur atriði sem tengjast samlífi ungra einstaklinga sem eru að stíga sín fyrstu skref á því sviði, þar mætti bæta eftirfylgni fagfólksins. Við getum sem sé unnið miklu betur í skólakerfinu, leikskólum, grunnskólum og framhaldsskólum en við gerum í dag. Það þarf líka að tengja foreldrana betur við það starf en gert er. Mentorkerfið mætti nota meira sem



Teitur og eiginkona hans, Lilja Pórey Guðmundsdóttir, á Piazza del Duomo í Milanó á Ítalíu.

miðlunartæki til foreldra, benda þeim á efni sem er skynsamlegt að fara yfir með börnum sínum á sviði heilsu og forvarna svo dæmi séu tekin.

Þegar framhaldskólunum sleppir og fólk er komið yfir tvítugt og er í námi eða á vinnu- markaði er aðhaldið lítið sem ekkert. Ríkið kemur eiginlega ekkert að þessu, nema með einhverri opinberri stýringu ofan frá um það hvernig eigi að haga lækniþjónustu og svo framvegis. Ýmis félög og stofnanir í kringum einstaka sjúkdóma eru svo að vinna eftir bestu getu að málefnum félaga sinna, en einhvern veginn virðast menn vera að vinna hver í sínu horni.

Svo erum við með fleti á þessu sem tengjast starfsendurhæfingarmálum, kulnun í starfi og vandræðum sem tengjast vinnuaðstöðu og því sem lendir síðan raunverulega á þjóðinni, fyrst fyrirtækjum, svo sjúkrasjóðum og svo þjóðinni í formi örorku. Við erum ekki að passa okkur nógu vel. Þarna koma inn í slysavarnir, vinnuvernd og heilsuvernd starfsmanna á vinnustað. Það eru fjölmörg fyrirtæki sem standa sig mjög vel í þessum efnun, en einnig mjög mörg fyrirtæki sem standa sig illa. Á endanum er þetta samt alltaf á ábyrgð einstaklingsins og þar þurfum við að vinna, fá einstaklinginn til að bera meiri ábyrgð á heilsu sinni.

Það eru samt ýmis jákvæð teikn á lofti um viðhorfsbreytingu í þessum efnun, að leggja meiri áherslu á að fyrirbyggja vandamálin en að ætla sér bara að bregðast við þeim þegar þau koma upp. Nú er að fara af stað ný nefnd varðandi lýðheilsu, en það er líka nýlega búið að fara í gegnum stefnumótun 20/20. Það var unnið að grunnheilsustefnu í tíð Guðlaugs Þórs Þórðarsonar sem heilbrigðisráðherra fyrir hrúnið, en sú

vinna var ekki nægjanlega vel nýtt. Þannig að við höfum farið í marga hringi í þessum efnun.“

Hagsmunir og flokkapólitík

Er þá ekki pólitíkin að flækjast fyrir, þessi tilhneiging til að það þurfi alltaf að byrja upp á nýtt með hverri nýrri ríkisstjórn?

„Ég hef sagt að heilbrigðismálin ættu að vera utan stjórnarráðsins, en það geta þau aldrei orðið vegna þess að þau taka verulegan hluta af vergri þjóðarframleiðslu. Það verður aldrei hægt að taka þetta í sundur af því þetta eru svo gríðarlegar tölur. En það þarf að finna leið til að hægt sé að sameinast um að menn hviki ekki frá ákveðnum markmiðum, að þetta snúist ekki um flokkapólitík. Það er augljóst í mínum huga að fjölbreytt rekstarform verða að vera í boði, hins vegar augljóslega ekki eingöngu. Ég horfi verulega til þess að bæta mætti til dæmis heilsugæsluna með því að bjóða upp á slíkt val. Það yrði hins vegar alltaf ríkisins að sinna eftirliti með gæðum.

Það er mikið talað um einkavæðingu og einkarekstur, sem er tvennt ólíkt, en einkarekstur í heilbrigðiskerfinu er nú þegar risastór hér á landi, telur marga milljarða á hverju ári. Allar sérfræðilæknastofur, Reykjalundur, Heilsustofnunin í Hveragerði, í Kristnesi og öll einkareknu hjúkrunarheimilin – en þau eru flest á fjárlögum og fá þannig peninga frá ríkinu. Læknavaktin er til dæmis einkarekið hlutafélag heimilislækna sem fær fjárveitingu frá ríkinu til að reka sína starfsemi. Ef gróði verður af þeirri starfsemi fer hann til þeirra lækna sem eiga félagið. Sérfræðilæknastofur eru eins, þær geta illa starfað án greiðsluþátttöku ríkisins, vegna þess að annars væri þjónustan of dýr fyrir sjúklingana.“

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

STEF Samband tónskálda og eigenda Laufásvegi 40
 Stilling ehf Kletthálsi 5
 Stjörnuveg hf Vallá Kjalamesi
 Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum Suðurgötu
 Stólpi gámar ehf, Gámaleiga- og sala Klettagörðum 5
 Styrja ehf Depluhólum 5
 Suzuki bílar hf Skeifunni 17
 Svarta Kaffið kaffihús Laugavegi 54
 Sveiney ehf Granaskjólí 90
 SVP-Samtök verslunar og þjónustu Borgartúni 35
 Sægreifinn Verbúð 8 við Geirsgötu
 Söluturninn Víkivaki Laugavegi 5
 Talnakönnun hf Borgartúni 23
 Tandur hf Hesthálsi 12
 Tannlæknafélag Íslands Síðumúla 35
 Tannlæknastofa Jóns Viðars ehf Skólavörðustíg 14
 Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar Faxafeni 14
 Tannlæknastofa Þórðar Birgissonar Ármúla 23
 TBG ehf Grensásvegi 7
 Terra Export ehf Nethyl 2b
 Timberland Kringlunni og Timberland Laugavegi
 Tískuverslunin Smart Efstalandi 26
 Tollvarðafélag Íslands Tryggvagötu 19
 Tóbaksverslunin Björk Bankastræti 6
 Trip ehf Laugavegi 54
 Tækni ehf, vélsmiðja Súðarvog 9
 Tösku- og hanskabúðin ehf Skólavörðustíg 7
 Ullarkistan ehf Laugavegi 25
 Úðafoss sf, efnalaug Vitastíg 13
 Úra- og klukkaverslun Gilberts Ó Guðjónssonar Laugavegi 62
 Útfarabjónusta Rúnar Geirmundssonar Fjarðarási 25
 Vagnar og þjónusta ehf Tunguhálsi 10
 Veidiflugur ehf Langhóltsvegi 111
 Veidikortið ehf Kleifarseli 5
 Veidiþjónustan Strengir Smárárima 30
 Veitingahúsið Caruso Þinghólststræti 1
 Veitingahúsið Jómfrúin Lækjargötu 4
 Velmerkt ehf Dugguvogi 23
 Verkengi ehf Gullengi 37
 Verkfærasalan ehf Síðumúla 11
 Verslun Jóns og Óskars Laugavegi, Kringlunni og Smáralind
 Verslunin Rangá Skjpasundi 56
 Vélsmiðja Einars Guðbrands-sonar sf Funahöfða 14
 Véltekni hf Stórhöfða 35
 Vilberg kranaleiga ehf Fannafold 139
 Vitabar, veitingahús Bergþórugötu 21
 Vitneskja ehf Bildshöfða 14
 Vottunarstofan Tún ehf, vottun lífrænna afurða Parabakka 3
 Vörubílastöðin Próttur hf Sævarhöfða 12
 www.photos.is Karfavogi 22
 www.sportlif.is Álftheimum 74
 www.varma.is Ármúla 31

P.G. verktafar ehf Fossaleyni 16
 Þingvallaleið ehf Skógarhlíð 10
 Þróunarfélag Íslands ehf Laugavegi 178
 Ögurvík hf Týsgötu 1
 Ökukennarafélag Íslands Parabakka 3
 Örninn ehf Faxafeni 8
Seltjarnarnes
 Eggert B. Ólafsson, samkeppnisráðgjöf Eidiðstorgi 17
 Ljósmyndastofa Erlings Eidiðstorgi 15
 Tannlæknastofa Ragnars Ó Steinarssonar ehf Eidiðstorgi 15
 Vekurð ehf Hofgarðar 11
Vogar
 Lofræstihreinsun ehf Vogagerði 19
 Trefjar ehf Óseyrarbraut 29
Kópavogur
 Aalborg Portland Íslandi hf Bæjarlind 4
 AP varahlutir ehf Smiðjuvegi 4
 Arnardalur sf Þinghólsbraut 58
 Atlantic Tank Storage ehf Hlíðasmára 4
 Ásborg slf Smiðjuvegi 11
 Baader Ísland ehf Hafnarbraut 25
 BB44 Gisting ehf Borgarhótsbraut 44
 Bifreiðastillingin ehf Smiðjuvegi 40d
 bilalokkun.is Skemmuvegi 4
 Bilaspautun og réttungar Hjartar Smiðjuvegi 56
 Bilaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf Smiðjuvegi 48d
 Bilabjónustan Bilaði bíllin hf Auðbrekku 25, Dalbrekkumegin
 Bílhúsið ehf Smiðjuvegi 60
 Bíljöfur ehf, gul gata Smiðjuvegi 34
 Bílvogur ehf Auðbrekku 17
 Cafe Catalina Hamraborg 11
 Datek Ísland ehf Smiðjuvegi 50
 Deltalausnir - Varmadælar www.deltalausnir.is
 Dýrheimar sf heildsala Ögurfurvarfi 8
 Dælar ehf Smiðjuvegi 11
 Fagsmiði ehf Kársnesbraut 98
 FOCAL - Hópvinnukerfi ehf Hlíðasmára 14
 Fossar, tryggingar og ráðgjöf ehf Þorrasölum 9
 Frikirkjan Kefas Fagrabingi 2a
 Greiðabílar hf Dalvegi 28
 Hafid-fiskverslun ehf Hlíðasmára 8
 Hefilverk ehf Jörfalind 20
 Hegas ehf Smiðjuvegi 1
 Hjólið ehf Smiðjuvegi 9
 Hjörtur Eiríksson sf Daltúni 1
 Hringás ehf Skemmuvegi 10 blá_gata
 Hugsa sér ehf Smiðjuvegi 18
 Hvellur-G. Tómasson ehf Smiðjuvegi 30
 Ísnes ehf, heildverslun Hamraborg 5
 JS-hús ehf Skemmuvegi 34a
 Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Kínahofið veitingahús Nýbýlavegi 20
 Kjéfhúsið ehf Smiðjuvegi 24d
 Klippistofa Jörgens ehf Bæjarlind 2
 Körfuberg ehf Kleifakór 1a

ARTDECO

Þýskar snyrtivörur



Förðunarvörur
Húðvörur
Hreinsivörur
Naglavörur
Hendur
Fætur
Stofuvörur

Aðeins í snyrtivöruverslunum, apótekum og snyrtistofum -
 upplýsingar á www.artdeco.de og á facebook.com/ARTDECOis

Lakkskemman ehf Skemmuvegi 30
 Ledlýsing-Díóða ehf Hlíðasmára 11
 Litalausnir málningarþjónusta ehf Hrauntungu 8
 Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1
 Löggiltir endurskoðendur Hlíðasmára 4
 Lögmansstofa Guðmundar Þórðarsonar og fasteignasala Kópavogs Hamraborg 14a
 MótX ehf Drangakór 4
 Núpallind ehf Sunnubraut 47
 Nýþrif - ræstingaverktaki ehf Laufbrekku 24
 Ólafssynir ehf Fagrahjalla 84
 RadioRaf ehf Smiðjuvegi 52
 Rafmiðlun hf Ögurfurvarfi 8
 Rafport ehf Nýbýlavegi 14
 Rafvirkni ehf Akralind 9
 Reykofninn ehf Skemmuvegi 14
 Ræstingabjónustan sf. Smiðjuvegi 62
 Saumastofa Súsönnu Hamraborg 1-3
 Snertill, verkfræðistofa Hlíðasmára 14
 Sólarfilma ehf Auðbrekku 2
 SportsDirect Skógarlind 2
 Svansprent ehf Auðbrekku 12
 TERN SYSTEMS hf Hlíðasmára 15
 Tíbrá ehf Asparharfi 1
 Tryggingamiðlun Íslands ehf Hlíðasmára 11
 VEB Verkfræðistofa Dalvegi 18
 Vetrarsól ehf, verslun Askalind 4
 Vín tríó ehf Hlíðasmára 2
 Ökukennsla EK ehf Goðakór 1
Garðabær
 Afbinding-Járnverktakar ehf Lyngási 8
 Elektra ehf Lynghálsi 11
 Garðabær Garðatorgi 7
 Geislalækni ehf-Laser-þjónustan Suðurhrauni 12c
 GJ bílahús Suðurhrauni 3
 Hagrað ehf Hofslundi 8
 Hannes Arnórsson ehf Móaflöt 41
 ISS Ísland ehf Austurhrauni 7
 Loftorka ehf Miðhrauni 10
 Okkar bakarí ehf lönbúð 2
 Pipulagnaverktakar ehf Miðhrauni 18
 Rafboði Skeiðarási 3
 Raftækniþjónusta Trausta ehf Lyngási 14
 Samhentir Suðurhrauni 4
 Vörumerking ehf Suðurhrauni 4a
 Wurth á Íslandi ehf Vesturhrauni 5
 Öryggisgirðingar ehf Suðurhrauni 2



„Óhollustan er tiltölulega víða og þeir sem stjórna henni eru mjög stórir hagsmunaaðilar.“

Hvað finnst þér um samtengingu íþróttaviðburða og neyslu á vörum sem teljast óhollar, til að mynda gosdrykkjum?

„Já, þessi tenging er mjög umdeild, bæði varðandi gosdrykki, skyndibita og aðra óhollustu. Óhollustan er tiltölulega víða og þeir sem stjórna henni eru mjög stórir hagsmunaaðilar, þeir eru mun stærri en þeir sem framleiða hollari vörur. Hollari vörur eru yfirleitt líka dýrari en gosið og skyndibitarnir, það er reyndar ekkert lögmál en að vissu leyti spurning um stærðarhagkvæmni held ég. En þarna spilar einnig inn í hvernig stjórnvöld beita sér til að mynda í skattamálum, samanber sykurskattinn fræga. Þetta er klemma sem öll vestræn ríki glíma við um þessar mundir og snýst um þarfir einstaklinganna og neyslusamfélagið eins og það lítur út í dag. Stórir framleiðendur með sína hagsmuni borga líka mikið til samfélagsins, meðal annars í formi skatta. Sumir hafa komið fram með drastískar hugmyndir eins og að sá sem hafi reykt um langan tíma og fær sjúkdóm vegna þess eigi ekki að fá sömu meðferð og sá sem fær svipaðan sjúkdóm en hefur ekki reykt. Þá koma á móti hjá sumum þau rök að reykingamaður hefur greitt meira fé til samfélagsins í gegnum neyslu sína og eigi því alveg eins rétt á meðferðinni. Þetta eru ekki einföld mál, en sannarlega áhugaverð.“

Hér og nú

Hvað sýnist þér hægt að gera hér og nú í þessum málum?


„Við þurfum að vinna að almennri hugarfarsbreytingu sem og kerfisbreytingum. Heilbrigðiskerfi vesturlanda geta ekki rekið sig í dag og munu alls ekki geta það í framtíðinni með sama áframhaldi. Það sem við gætum gert með tiltölulega hröðum hætti væri að breyta vinnutíma og vinnufyrirkomulagi okkar í þjóðfélaginu og gera það fjölskylduvænna. Það myndi gera mikið fyrir líkamlega og andlega heilsu okkar almennt. Svo væri gífurlega jákvætt ef við myndum fylgja markvisst eftir þeim forvarnarmöguleikum sem við eigum nú þegar, því það mundi spara sam-

félaginu heilmikið, til dæmis það sem ég hef nefnt um ristilkrabbameinið.

Ég vildi einnig beina fræðslufni markvisst að fólki, til dæmis í sjónvarpi. Við eigum ríkis-sjónvarp og það ætti að birta efni sem er skemmtilegt og áhugavert og tengist því hvernig við eflum líkamlega og félagslega líðan okkar. Mér finnst við ekki beita því nóg til þess eins og er. Við gerðum til dæmis sjónvarpsþátt á Stöð2 í fyrra sem var hugsaður sem fræðsla og skemmtiefni um sjúkdóma sem var vel tekið. Það mætti gera slíkt í opinni og aðgengilegri dagskrá í staðinn fyrir að kaupa matarþætti sem fjalla um hvernig eigi að búa til girnilega eftirrétti úr sykri.

Við getum gert heilbrigðiskerfið virkara með því að tengja það betur saman, til dæmis með miðlægum gagnagrunni sem innihéldi sjúkraskrár fólks. Það er svo sem að gerast en mætti ganga rösklegar og ætti að hafa verið mögulegt fyrir meira en 10 árum. Heilbrigðisráðherrar og stjórnvöld bera ábyrgð á þeim glataða tíma sem við sóuðum þar. Þannig fengjum við markvissari þjónustu. Við þurfum að fá einhvers konar miðlega einingu sem tekur fastar á forvörnum til einstaklinganna beint. Heilsugæslan er hugsuð þannig, en hún virkar bara því miður ekki, vegna þess að menn eru að drukkna „neðst í ánni“ við að meðhöndla vandamálin sem orðin eru. Ég held til dæmis að hefbundin vinna læknis á stofu sé minna markviss heldur en fræðsla til sjúklingahópa og með stuðningi annara heilbrigðisstétta. Maður er oft að vinna einn á móti einum í 20 mínútur en með keimlík vandamál oft í viku hjá mismunandi sjúklingum. Mun betra væri að gefa heildstæða fræðslu og leiðbeiningu í hópavinnu og svo stuðning í framhaldi og eftirfylgni. Þannig kæmist maður mögulega yfir fleiri vandamál og hefði yfirsýn. Heilbrigðiskerfið er stórkostlega undirmannað í raun og það þarf að grípa fyrir inn í ferlin, setja fleiri stéttir inn í þetta. Teymisvinna er lykilatriði, niðurgreiðsla þjónustu annarra stétta eins og sálfræðinga, þeir ættu til dæmis að vera á hverri heilsugæslu. Félagsleg læknisfræði og auðvitað gæðastýring í formi árangursmælinga og birtingu þeirra opinberlega, eins og árangur við notkun lyfja, beitingu lífsstílsúrræða eins og hreyfiseðils og þannig mætti lengi telja. Þá verðum við að nýta okkur tæknina betur en við gerum, hinn upplýsti sjúklingur er á harðahlaupum á undan læknum í boðhlaupi meðferðarinnar sem er frábær áskorun fyrir lækna!

Fyrir stjórnvöld væri einfaldasta aðgerðin að ná betri stýringu á neyslu með sköttum. Svo mættum við líta út fyrir landsteinana meira og skoða hvernig tekist er á við þessi mál þar. Margir standa okkur talsvert framar og hægt að læra af þeim, til dæmis Svíar.

Það mun taka okkur mörg ár að snúa þessum málum í gott horf – en við verðum að setja okkur slík langtímamarkmið, markmið sem eru ofar ríkisstjórnnum á hverjum tíma.“ 

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Hafnarfjörður

Ás, fasteignasala ehf Fjarðargötu 17

Barkasuða Guðmundar ehf

Hvaleyrarbraut 27

Batterið Arkitektar ehf

Hvaleyrarbraut 32

Donna ehf Móhelli 2

Enjo - Clean Trend Reykjavíkurvegi 64

EÓ-Tréverk sf Háabergi 23

Essei ehf Hólshrauni 5

Fasteignasala og leigumið-

un Gunnars Ólafssonar

Reykjavíkurvegi 60

Ferskfiskur ehf Bæjarhrauni 8

Flúrlampar ehf Kaplahrauni 20

Fura málmendurvinnslan ehf

Hringhelli 3

G. Ingason hf Hvaleyrarbraut 3

G.S. múrverk ehf Hvassabergi 4

Gamla Vínhúsið-A. Hansen

Vesturgötu 4

GF Barnalækningar sif

Norðurbakka 13c

Hafnarfjarðarhöfn Óseyrarbraut 4

Hagtak hf Fjarðargötu 13-15

Hallbertsson ehf Glitvangi 7

HB búðin Strandgötu 28

Holtanesti, videóleiga Melabraut 11

Hópbílar hf Melabraut 18

Hótel Hafnarfjörður ehf

Reykjavíkurvegi 72

Hraunhamar ehf Bæjarhrauni 10

Húsamálarinn ehf Álfaskeiði 73

Ican-Beykireykt þorsklifur ehf

Fornubúðum 5

Icetransport ehf Selhelli 9

Kjarnagluggar ehf Selhelli 13

Kú Kú Campers ehf Flatahrauni 21

Kæling ehf Stapahrauni 6

Lagnameistarinn ehf Móabardi 36

Lögfræðimiðstöðin ehf

Reykjavíkurvegi 62

Matbær ehf Reykjavíkurvegi 72

Meindýravarir Firingar ehf

Fléttuvöllum 35

Mynstrun ehf Herjólfsgötu 20

Nonni Gull Strandgötu 37

Rafhitun ehf Kaplahrauni 19

RB rúm Dalshrauni 8

Sáning ehf Úthlið 23

Síld og Fiskur ehf Dalshrauni 9b

Spennubreytar Trönuhrauni 5

Stálnaust ehf Suðrhelli 7

Stálorka Hvaleyrarbraut 37

Tannlæknastofa Harðar V Sig-

marssonar sf Reykjavíkurvegi 60

Trésmiðjan okkar ehf Lyngbergi 19a

Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3

Úthafsskip ehf Fjarðargötu 13-15

Verkalýðsfélagið Hlíf

Reykjavíkurvegi 64

Vélsmiðja Guðmundar ehf

Íshelli 10

Víking björgunarbúnaður Íshelli 7

Álftanes

Dermis Zen sif Miðskógum 1

Reykjanesbær

A. Óskarsson ehf Heiðargarði 8

ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 &

898 2210 Fitjabraut 4

Ásmundur Sigurðsson,

vélsmiðja Grænás 2

B & B Guesthouse Hringbraut 92a

Bergnet ehf Hafnargötu 36

Bílar og Hjól ehf Njarðarbraut 11a

Bílaver Ák ehf Njarðarbraut 1

Bliksmiðja Ágústs Guðjóns

ehf Vesturbraut 14

Brautarnesti Hringbraut 93b

Brunavarir Suðurnesja

Hringbraut 125

Efnalaugin Vík ehf Iðavöllum 11b

Flakavinnslan ehf Suðurgötu 23a

HS Orka hf Brekkustíg 36

IceBike ehf, mótórhjólaværslun

Iðavöllum 10

Icelandair Hotel Keflavík

Hafnargötu 57

IGS ehf Keflavíkflugvelli

Fálkavelli 13

Langbest ehf Keilisbraut 771 Ásbrú

Lögfræðistofa Suðurnesja

Hafnargötu 51-55

M2 Fasteignasala og leigumið-

lun Hólmgarði 2c

Málverk sif Skólavegi 36

Neslagnir sif, pípulagningaþjón-

usta Bergási 12

Olsen Olsen Hafnargötu 17

Paddy's Irish pub Hafnargötu 38

Plastgerð Suðurnesja ehf

Framnesvegi 21

Plexigler ehf Bakkastíg 20

Pulsuvagninn í Keflavík

Pústþjónusta Bjarkars ehf

Fitjabraut 4

Renniverkstæði Jens Tómas-

sonar Fitjabakka 1c

Reykjanesbær Tjarnargötu 12

Rétt sprautun ehf Smiðjuvöllum 6

Rörvirki sf Öðinsvöllum 11

Samband sveitarfélaga á Suður-

nesjum Skógarbraut 945



VIÐ STYÐJUM ÞIG!

STOD sérfræðingar í
hjálpartækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - WWW.STOD.IS

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfirði | Sími 565 2885 | www.stod.is | stod@stod.is





Hreyfiseðill – hagkvæm lausn

Hreyfiseðlar urðu hluti af almennri heilbrigðisþjónustu hérlendis með samningum sem undirritaðir voru þann 23. maí síðastliðinn. Þá var jafnframt formlega lokið tilraunaverkefni um innleiðingu hreyfiseðla sem fram fór á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri¹.

Til að svara þeirri spurningu hvort hreyfiseðlar séu þjóðhagslega hagkvæmir og meta hvort inngripin í lífsstíl fólks með útgáfu þeirra eru skynsamleg gerði ég kostnaðarvirknigreiningu á innleiðingu og notkun þeirra. Greiningin felst í stuttu máli í að meta hve mikill kostnaður fólst í innleiðingu og notkun hreyfiseðla og hversu mikið lífsgæði viðkomandi jukust, þ.e. hvað kostar að auka lífsgæði með útgáfu hreyfiseðla. Niðurstaða kostnaðarvirknigreiningar minnar var í stuttu máli sú að innleiðing og notkun hreyfiseðla er þjóðhagslega hagkvæm.

Greiningin var byggð á tilraunaverkefni með hreyfiseðla sem stóð yfir hérlendis frá árinu 2011 til loka apríl 2014. Í ljós kom að núvirtur heildarkostnaður samfélagsins var 55.985.353 krónur, eða 98.914 krónur á hvern skjólstæðing en skrifað var upp á 566 hreyfiseðla á tímabilinu. Samkvæmt rannsókn Eriksson⁷ má gera ráð fyrir að áunnin lífsgæðavegin lífár, sem rekja má til hreyfiseðla, séu 0,075 núvirt og er það viðmið útskýrt hér aftar. Kostnaður á hvert lífsgæðavegið lífár (QALY) verður samkvæmt því 1.318.854 krónur^a. Sé þessi upphæð borin saman við viðmið alþjóðlegra stofnanna virðast niðurstöðurnar afar kostnaðarhagkvæmar.

a ICER = $\frac{98.914}{0,075} = 1.318.854$ kr.

Hver er ásættanleg kostnaðarvirkni?

Á Íslandi hafa ekki verið gefin út viðmiðunargildi um hvað teljist ásættanleg kostnaðarvirkni², þ.e. hver viðunandi kostnaður á hvert lífsgæðavegið lífár er³. NICE (National Institute for Health and Care Excellence) hefur gefið út að í Bretlandi sé miðað við að hagkvæmur kostnaður á hvert lífsgæðavegið lífár sé 20.000 til 30.000 sterlingspund sem viðmið við ákvarðanir um meðferðarúrræði⁴. Það samsvarar um 3,7 til 5,8 milljónum króna. Alþjóðheilbrigðisstofnunin (WHO) miðar við landsframleiðslu á mann, þ.e. ef kostnaður inngripa er lægri en landsframleiðsla á mann eru inngripin mjög kostnaðarhagkvæm en óhagkvæm fari kostnaður umfram þrefalda landsframleiðslu á mann⁵. Landsframleiðsla á mann á Íslandi árið 2013 var 5.517.000 krónur⁶. Samkvæmt sænsku velferðarstjórninni (Socialstyrelsen) telst kostnaður á hvert lífsgæðavegið lífár lágur ef hann er undir 100.000 sænskum krónum (1,6 milljón króna), hóflegur ef hann er á bilinu 100.000 til 500.000 sænskar krónur (1,6 til 8,4 milljón króna) og hár ef hann er á bilinu 500.000 til ein milljón sænskar krónur (8,4 til 16,8 milljónir króna)⁷.

Ef miðað er við ofangreind viðmið er innleiðing hreyfiseðla á Íslandi sem fyrr segir afar kostnaðarhagkvæm þar sem kostnaður á hvert lífsgæðavegið lífár er 1.318.854 krónur. Hafa ber í huga að tekið er tillit til alls kostnaðar vegna innleiðingarinnar en ef litið er til kostnaðar vegna hreyfiseðla að frádragnu innleiðingarferlinu eru niðurstöðurnar eflaust enn hagkvæmari.



Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Ship-O-Hoj ehf Hólagötu 15
 Skilti og merkingar ehf Iðavöllum 9a
 Suðurflug ehf Keflavíkflugvelli
 TM Bygg ehf Steinási 31
 Útisport - Föndurkot ehf
 Hafnargötu 6
 Verkfræðistofa Suðurnesja hf
 Víkurbraut 13
 Verslunarmannafélag Suðurnesja Vatnsnesvegi 14
 Þróunarfélag Keflavíkurlug ehf
 Skógarbraut 946

Grindavík

Bláa lónið Svartsengi
 Eldfjallaferðir ehf Víkurbraut 2
 Hársnyrtistofan Rossini ehf
 Hafnargötu 6
 Hópsnes ehf Verbraut 3
 Maron ehf Steinási 18
 Veitingastofan Vör ehf Hafnargötu 9
 Vísir hf Hafnargötu 16
 Þorbjörn hf Hafnargötu 12

Sandgerði

Verslunarfélagið Ábót Strandgötu 22
 Vélsmiðja Sandgerðis ehf
 Vítorgi 5

Garður

Aukin Ökuréttindi ehf Ósbraut 5

Viðskiptasmiðjan ehf
 Meidastaðavegi 7
 Völundarhús ehf Melbraut 14

Mosfellsbær

Álgluggar JG ehf Flugumýri 34
 Bílapartar ehf Grænumýri 3
 Blíkksmiðjan Borg ehf Flugumýri 8
 Byggingarfélagið Jörð ehf
 Arkarholti 19
 Dalsbú ehf Helgadal

Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18
 Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf
 Þverholti 2

Glertækni ehf Völuteigi 21
 Gylfi Guðjónsson, ökukennari s:
 6960042 Tröllateigi 20

Kaffihúsið á Álafossi Álafossvegi 27
 Kjósarheppur Ásgarði
 Málningarþjónusta Jónasar ehf
 Svöluhöfða 5

Mosraf ehf Reykjalandi

Múrefni ehf Flugumýri 34

Nonni litli ehf Þverholti 8

Rask-At ehf Huldahlíð 38

Sigurplast ehf Völuteigi 17-19

Sívakur - Exponens International
 Reykjabyggð 24

Spíssar ehf - stíflþjónusta
 Brekkutanga 21

Venslagrunnurinn Rel8, IT ráðgjöf ehf. s: 897 9858 Brattaholti 2b
 www.polestar.is

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar Dalbraut 6

Blíkksmiðja Guðmundar ehf
 Akursbraut 11b

Fasteignasalan Valfell Kirkjubraut 5

Gámaþjónusta Vesturlands ehf
 Höfðaseli 15

Kaffi ást ehf Kirkjubraut 8

Rafþjónusta Sigurdórs ehf
 Kirkjubraut 37

Rakarastofa Hinriks Vesturgötu 57

Runólfur Hallfréðsson ehf
 Álmskógum 1

Smurstöð Akraness sf
 Smiðjuvöllum 2

Stapavík ehf Jaðarsbraut 25

Sýslumannsembættið á Akranesi Stílholti 16-18

Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf Smiðjuvöllum 10

Viðar Einarsson ökukennsla ehf
 Hjarðarholti 4

Ylur pípuþjónusta sf
 Esjubraut 28

Borgarnes

Bílabær sf, bifreiðaverkstæði
 Brákarbraut 5

Borgarbyggð Borgarbraut 14

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf Þórðargötu 24

Ensku húsin við Langá Langá

Eyja- og Miklaholtshreppur

Golfklúbbur Borgarness Hamri

Háskólinn á Bifröst ses Bifröst

J.K. Lagnir ehf Brákarsundi 7

Kaupfélag Borgfirðinga Egilsholti 1

Kvenfélag Staðholtstungna

Loftorka í Borgarnesi ehf Engjaási 2

Lögfræðistofa Inga Tryggvasonar Borgarbraut 61

Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi Bjarnarbraut 8

Sorpurðun Vesturlands hf
 Bjarnarbraut 8

SÓ húsbýggingar ehf Sólbakka 27

Trésmiðja Pálma Hálsum Skorradal
 Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf
 Húsafelli 3



Schwarzkopf
 Professional HairCare for you.

7
 OILS SERUM
 FOR THE MOST PRECIOUS
 PALETTE COLORS EVER.

Hágæða fastir hárlitir frá Þýskalandi
 Fást í Hagkaup

100% Litun á gráu hári
 7 Ólíur - veita glans og mykt

Palette
 Palette. Your best choice in color.

Tafla 1 NÆMISGREINING

	Kostnaður á hvern einstakling	ICER*
Grunnforsendur	98.914 kr.	1.318.854 kr.
Afvöxtun 6% í stað 3%	95.044 kr.	1.267.253 kr.
Fórnarkostnaður tíma vegna hreyfingar 50% í stað 26%	139.837 kr.	1.864.492 kr.
Breyting á QALY 0,258 í stað 0,075 núvirt	98.914 kr.	383.437 kr.

*Kostnaður á hvert lífsgæðavegið lífár (QALY)

Kostnaður og ávinningur vegna hreyfiseðla

Við mat á samfélagslegum kostnaði var litið til alls kostnaðar vegna tilraunaverkefnisins^b, þar með eru talin laun sjúkraþjálfara, akstur, umsýsla, húsaleiga og aðstöðugjald, hugbúnaðarleiga, sími og Internet, stjórnunar-, kynningar- og markaðsmál. Einnig var tekið tillit til fórnarkostnaðar tíma vegna hreyfingar auk áhugahvetjandi samtals og kostnaðar lækna við að ávísa hreyfiseðli. Þá var nokkuð um sjálfböðavinnu sjúkraþjálfara í upphafi verkefnis og var gert ráð fyrir að sú vinna hefði jafngilt einu stöðugildi sjúkraþjálfara. Stærsti hluti kostnaðarinnar var fórnarkostnaður tíma vegna hreyfingar (45%) auk launa sjúkraþjálfara (36%). Þar sem ekki eru til íslenskar niðurstöður um aukin lífsgæði sem hljótast af innleiðingu hreyfiseðla var stuðst við erlendar rannsóknir. Gert var ráð fyrir að ávinningurinn í þeim efnum hefði verið sá sami og Eriksson⁷ komst að í þriggja ára rannsókn sinni á inngripi heilsugæslna í Svíþjóð í lífsstíl fólks, þ.e. að áunnum lífsgæðavegin lífár (QALY) væru 0,075 núvirt. Fjárhæð í dag er hins vegar ekki sú sama og fjárhæð í framtíðinni og því er ekki hægt að bera saman kostnað sem verður til yfir mörg ár án þess að núvirða. Kostnaður vegna hreyfiseðla kemur fram í upphafi en árangurinn kemur ekki samstundis fram. Kostnaður og ávinningur er því núvirt miðað við 3% afvöxtunarsuðul⁸.

Kostnaðarvirknigreining

Hið opinbera hefur ekki fé til að bjóða fram öll þau úrræði sem er að finna í heilbrigðiskerfinu⁹. Mikilvægt er að nýta þá takmörkuðu fjármuni sem varið er til forvarna og meðferða sjúkdóma skynsamlega³. Hagfræðilegar greiningar gegna mikilvægu hlutverki við ákvarðanir í heilbrigðiskerfinu og má nýta sem verkfæri við forgangsröðun inngripa. Með kostnaðarvirknigreiningum

er lagt mat á hvort meðferð eða inngrip, líkt og hreyfiseðlar, feli í sér ásættanlegan ávinning miðað við kostnað⁷. Í slíkri greiningu er kostnaður inngripa frá tilteknu sjónarhorni, hér samfélagslegu, borinn saman við aukin lífsgæði sem rekja má til inngripanna þar sem bætt heilsa er mæld í auknum lífsgæðavegnum lífárum^c (e. Quality Adjusted Life Year – QALY)⁹. Niðurstöður kostnaðarvirknigreiningarinnar eru settar fram með svokölluðu stigvaxandi kostnaðarvirkni-hlutfalli (Incremental Cost-Effectiveness Ratio – ICER^d) þar sem hlutfall kostnaðar og virkni (aukin lífsgæði) er borið saman. Með þeim hætti má komast að því hvað aukin lífsgæði kosta í krónum talið⁸.

Í hagfræðilegri greiningu er þó fjöldi óvissuþátta. Því var gerð næmisgreining til að kanna hvaða áhrif gefnar forsendur hefðu á niðurstöður greiningarinnar. Við það var hverjum óvissuþætti matsins breytt fyrir sig í þeim tilgangi að sjá hvaða áhrif það hefði á niðurstöðurnar^{9,10}. Í töflu eitt má sjá niðurstöður næmisgreiningar á afvöxtun, áunnum lífsgæðavegnum lífárum (QALY) auk breytingu á fórnarkostnaði tíma vegna hreyfingar.

Í grunnútreikningum var gert ráð fyrir að fórnarkostnaður tíma vegna hreyfingar væri 26% af nettólaunum einstaklinga samkvæmt rannsókn Hagberg og Lindholm. Hatzianredu telur þó fórnarkostnað einstaklinga, sem eru hlutlausir gagnvart hreyfingu, vera 50% af nettólaunum og var gert ráð fyrir því í næmisgreiningu¹¹. Helsti óvissuþátturinn í greiningunni er þó breyting á lífsgæðavegnum lífárum. Ef litið er til annarra rannsókna voru niðurstöður Kallings¹² á sex mánaða rannsókn með hreyfiseðla í Svíþjóð

b Kostnaður vegna tilraunaverkefnisins er byggður á rauntölum og var tekin saman af verkefnisstjórn verkefnisins.

c EQ-5D er stöðluð aðferð til að meta niðurstöður heilsufars og samanstandur af fimm atriða spurningalista er varða stöðu heilsufars. Samsetning svaranna mynda vísitölu, lífsgæðavegin lífár (QALY), á skalanum -0,59 til 1 þar sem einn gefur til kynna fullkomna heilsu og neikvætt gildi táknar ástand verra en dauðsfall⁴.

d ICER = $\frac{\text{Viðbótarkostnaður vegna inngripa}}{\text{Viðbótarávinningur vegna inngripa}}$

Fjárfesting í hreyfingu muni skila sér í auknum lífsgæðum og lægri kostnaði í heilbrigðiskerfinu þegar fram líða stundir.

jákvæð breyting á lífsgæðavegnum lífárum um 0,04. Ef gert er ráð fyrir að breytingin verði þá 0,08 yfir tólf mánaða tímabil á hverju ári í rúm þrjú ár jafngildir það 0,258 lífsgæðavegnum lífárum núvirt. Sé miðað við niðurstöður Kallings má sjá að innleiðingin verður mun hagkvæmari, þ.e. kostnaður á hvert lífsgæðavegið lífár verður 383.437 krónur. Helsti veikleiki greiningarinnar sem hér er kynnt er alfarið er byggt á erlendum rannsóknum við mat á því hve mikið lífsgæði aukast við ávísun hreyfiseðla.

Hagkvæm lausn til framtíðar

Með þeim aukna tilkostnaði, sem fer í að reka heilbrigðisþjónustu, er mikilvægt að huga að þáttum sem geta dregið úr kostnaðarsömum sjúkdómum, eins og til dæmis hjarta- og æðasjúkdómum sem eru helsta dánarorsök á Íslandi. Niðurstöður þessarar greiningar gefa til kynna að innleiðing á ávísun hreyfiseðla geti verið árangursrík og hagkvæm lausn til að aðstoða fólk við að gera reglulega hreyfingu hluta af sínum lífsstíl. Hreyfiseðlarnir bæta einnig lífsgæði og draga um leið úr tíðni lífsstílsjúkdóma og þeim kostnaði sem fylgir að meðhöndla þá. Með öðrum orðum benda niðurstöður samkvæmt framangreindu til að fjárfesting í hreyfingu muni skila sér í auknum lífsgæðum og lægri kostnaði í heilbrigðiskerfinu þegar fram líða stundir. Að því sögðu skal þó ítrekað að þörf er á frekari rannsóknum á þessu sviði og áhugavert væri að sjá hversu miklum sparnaði væri hægt að ná í íslenska heilbrigðiskerfinu með innleiðingu hreyfiseðla í kjölfar minni notkunar á heilbrigðiskerfinu líkt og

Eriksson⁷ komst að í heimalandi sínu, Svíþjóð, en heimsóknunum skjólstæðinga fækkaði á heilsgæslum við ávísun hreyfiseðla. **SÍBS**

Heimildir:

1. Heilsugæslan (2014). Samningur um innleiðingu hreyfiseðla. Sótt 18. ágúst 2014 af <http://www.heilsugaeslan.is/um-heilsugaesluna/frettir/frett/2014/05/26/Samningur-um-innleiðingu-hreyfisedla/>
2. Þórólfur Guðnason, Kristján Oddsson, Jakob Jóhannsson og Tinna Laufey Ásgeirsdóttir (2008). Cost-effectiveness of human papilloma virus vaccination in Iceland. *Acta Obstetricia et Gynecologica*, 88, 1411-1416.
3. Tinna Laufey Ásgeirsdóttir, Gyða Ásmundsdóttir, María Heimisdóttir, Eiríkur Jónsson og Runólfur Pálsson (2009). Kostnaðarvirknigreining á meðferð við nýrnabilun á lokastigi. *Læknablaðið*, 95, 747-753.
4. Devlin, N. og Parkin, D. (2004). Does NICE have a cost-effectiveness threshold and what other factors influence its decisions? A binary choice analysis. *Health Economics*, 13, 437-452.
5. WHO (2013). Choosing Interventions that are Cost Effective (WHO-CHOICE). Sótt 18. ágúst 2014 af http://www.who.int/choice/costs/CER_levels/en/
6. Hagstofa Íslands (2013). Landsframleiðsla á mann 1980-2013.
7. Eriksson, M. (2010). *A 3-year lifestyle intervention in primary health care: Effects on physical activity, cardiovascular risk factors, quality of life and cost-effectiveness*. Umeå: Umeå University.
8. Margrét Björnsdóttir (2010). Kostnaðarvirknigreining á bólusetningu gegn pneumókökkum á Íslandi. *Lækna- blaðið*, 96, 537-543.
9. Drummond, M. F., O'Brien, B., Stoddard, G. L. og Torrance, G. W. (1997). *Methods for the Economic Evaluation of Health Care Programmes*. New York: Oxford University Press.
10. WHO (2003). *Making Choices in Health: WHO Guide to Cost-Effectiveness Analysis*. Geneva: World Health Organization.
11. Hagberg, L. A. og Lindholm, L. (2010). Measuring the time costs of exercise: a proposed measuring method and a pilot study. *Cost Effectiveness and Resource Allocation*, 8, 1-7.
12. Kallings, L. V. (2008). *Physical Activity on Prescription: Studies on physical activity level, adherence and cardiovascular risk factors*. Stockholm: Karolína Institutet.



Alþýðusamband Íslands



Heilsudvöl í Hveragerði

Gisting - Baðhús - Matur - Leirböð - Nudd - Náttúruupplifun

Njóttu nálægðar við náttúrana í heilsusamlegu umhverfi

Á Heilsustofnun NLFÍ bjóðast þér fjölbreyttar meðferðir í rölegu umhverfi og nálægð við náttúrana. Við aðstoðum þig við að finna jafnvægi milli álags og hvíldar. Með einstaklingsmiðaðri endurhæfingu, faglegri þjónustu, hreyfingu við hæfi, reglulegu og hollu mataræði, góðum svefnum og andlegu jafnvægi stuðlar þú að bættri heilsu. **Kannaðu hvað við getum gert fyrir þig.**

Nánari upplýsingar á www.heilsustofnun.is



- berum ábyrgð á eigin heilsu
Sími 483 0300 - www.heilsustofnun.is



Sigrún Daníelsdóttir, verkefnastjóri geðræktar og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðsstjóri Áhrifaþátta heilbrigðis, báðar hjá Embætti landlæknis

Ábyrgt lýðheilsustarf: Heilsa, jöfnuður og réttlæti

Markmið lýðheilsustarfs er að efla heilsu og vellíðan og fyrirbyggja sjúkdóma. Það byggist á því að finna þætti sem hafa áhrif á heilsu og vellíðan og beita víðtækum, almennum aðgerðum til að draga úr áhættuþáttum og auka verndandi þætti meðal almennings. Sem dæmi um slíkar aðgerðir má nefna reglugerðir og álagningu í tengslum við neysluvörur sem hafa neikvæð áhrif á heilsu (t.d. tóbak, áfengi, sykraða gosdrykki og sælgæti), fræðslu og vitundarvakningu (t.d. „5 á dag“ og „Geðorðin 10“), opinberar ráðleggingar (t.d. ráðleggingar um mataræði og ráðleggingar um hreyfingu), og árleg samfélagsverkefni á borð við „Tóbakslaus bekkur“, „Göngum í skólann“ og „Hjólum í vinnuna“.

Embætti landlæknis hefur markað sér stefnu í lýðheilsustarfi sem byggist á því að beina sjónum fyrst og fremst að hinu stærra samhengi – þeim efnahagslegu, félagslegu og samfélagslegu þáttum sem stýra að miklu leyti lífsvenjum fólks, valkostum og tækifærum. Þessi nálgun tekur tillit til þess að lífsvenjur almennings eru ekki bara spurning um val eða „lífsstíl“ heldur ráða umhverfi og aðstæður miklu um tækifæri fólks til að lifa heilbrigðu lífi. Á nýafstaðinni Norrænni lýðheilsuráðstefnu í Þrándheimi ríkti almenn samstaða um að jöfnuður varðandi heilsu og vellíðan væri pólitískt val. Þannig er það ábyrgð þeirra, sem ráða mestu um skipulag þjóðfélagsins, að skapa samfélag sem setur mannleg gildi í öndvegi og gefur öllum íbúum rými og tækifæri til heilbrigðs lífs. Þátttakendur töldu meginverkefnið í þessu tilliti vera að vinna gegn félagslegum ójöfnuði.

Peir sem eru í mestri hættu varðandi vanheilsu eru hópar sem hafa minnsta persónulega

stjórn á eigin lífi². Þetta eru hópar sem búa við takmarkanir sökum félags- og efnahagslegrar stöðu og hafa minni tækifæri til þess að lifa heilbrigðu lífi en aðrir. Fátækt, atvinnuleysi, skortur á menntun og skortur á félagslegum stuðningi eru dæmi um þætti sem hafa mikil áhrif á þá sjúkdóma sem helst ógna lífi og heilsu fólks í nútímasamfélagi. Því má velta fyrir sér hvort orðið „lífsstílsjúkdómar“ sé heppilegt – eða réttmætt – í þessu tilliti eða hvort eðlilegra sé að tala um „umhverfistengda sjúkdóma“ eða ósmittbæra sjúkdóma (non-communicable diseases). Hættan er sú að með því að skilgreina þessa sjúkdóma sem afleiðingar slæms „lífsstíls“ sé athyglinni beint frá vægi hinna stærri umhverfisþátta auk þess sem mögulega er alið á skömm og ásakandi umræðu í garð þeirra sem þegar standa höllum fæti. Bent hefur verið á að lýðheilsustarf sem byggist á einstaklingsábyrgðinni án tillits til stærra samhengis eigi á hættu að verða ómarkvisst, árangurslítið og jafnvel siðferðilega vafasamt³.

Nálgun Embættis landlæknis í lýðheilsustarfi hefur verið sú að vinna með umhverfið, stuðla að kerfislegum breytingum sem draga úr ójöfnuði til heilsu og skapa aðstæður sem ýta undir heilbrigða lifnaðarhætti. Í því skyni hefur embættið skipulagt yfirgripsmikil, heildræn heilsuefningaverkefni með það að markmiði að ná til allra hópa samfélagsins, yfir allt æviskeiðið, með öflugum samstarfi við skóla, vinnustaði og sveitarfélög. Innan þessara verkefna er unnið á markvissan hátt með ákveðna grunnþætti, s.s. næringu, hreyfingu, geðrækt, tóbaks-, áfengis- og vímuvarnir, og áhersla lögð á stefnumótun og skipulag umhverfis. Miklu máli skiptir að hugað sé jafnt að félagslegum, andlegum og líkamlegum þáttum og að mannrétt-

Peir sem eru í mestri hættu varðandi vanheilsu eru hópar sem hafa minnsta persónulega stjórn á eigin lífi.

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS



Gunnhildur Heiða Axelsdóttir

Fjölskyldumeðferðarfræðingur
Sérhæfing í málefnum fatlaðs
fólks, barna og unglunga.

- Fjölskyldumeðferð
- Parameðferð
- Einstaklingsmeðferð
- Einstaklingsmeðferð með dáleiðslu



Ráðgjafar- & þjónustumiðstöð

Nánari upplýsingar á www.vinun.is og 578-9800

Reykholt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Varmalandi
Reykholtsdal

Stykkishólmur

Helgafellssveit Birkilundi 43
Verkstjórafélag Snæfellsness
Skólástíg 15

Grundarfjörður

RúBen ehf Grundargötu 59
Þjónustustofan ehf Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskverkunin Valafell Sandholti 32
TS Vélaleiga ehf Stekkjarholti 11
Prif og þjónusta ehf Ennisbraut 6

Hellissandur

KG Fiskverkun ehf Melnesi 1
Skarðsvík ehf Munaðarhóli 10

Búðardalur

Dalabyggð Miðbraut 11

Reykholahreppur

Reykholahreppur Mariutröð 5a

Þörungaverksmiðjan hf - Reyk-
hólum

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf Pólgötu 10
Hafnarbúðin Hafnarhúsinu
Kaffihúsið Húsið Hrannargötu 2
Lögreglustjórinn á Vestfjörðum
Hafnarstræti 1

Póllinn ehf Pollgötu 2

Verkalýðsfélag Vestfirðinga
Pólgötu 2

Bolungarvík

Bolungarvíkurhöfn Aðalstræti 12
Glaður ehf Traðarstíg 1
Sérleyfisferðir Bolungarvík - Ísa-
fjörður - flugrúta Aðalstræti 20
Sýslumaðurinn í Bolungarvík
Aðalstræti 12

Patreksfjörður

Albína verslun Aðalstræti 89
Bílaverkstæðið Smur- og
dekkþjónustan Aðalstræti 3
Bókhaldsstofan Stapar ehf
Aðalstræti 5

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf
Bugatúni 8

Trans Atlantic ehf - ferðaskrif-
stofa Tryggvabraut 22

Bíldudalur

GSG vörubílaakstur-trésmíði ehf
Kríubakka 4

Hólmavík

Kaldrananesheppur Svanshóli
Strandabyggð Höfðagötu 3

Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf Árneshreppi

Blönduós

Gistiheimilið Kiljan ehf Aðalgötu 2
Húnavatnshreppur Húnavöllum
Samstaða, skrifstofa verkalýðs-
félaga Þverholti 1
Sýslumaðurinn á Blönduósi
Hnjúkabyggð 33

Skagaströnd

Sjávarlíftækniatrið BioPol ehf
Einbúastigur 2

Sauðárkrókur

Efnalaug Sauðárkróks Borgarflöt 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands
vestra Bóknámshúsinu

Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1

K-Tak ehf Borgartúni 1

Steypastöð Skagafjarðar

Skarðseyri 2

Útgerðarfélagið Sæfari ehf Hrauni

Verslunarmannafélag Skaga-
fjarðar Borgarmýri 1

Varmahlíð

Ferðaþjónustan Laufúni Laufúni

Siglufjörður

Gistiheimilið Hvanneyri Aðalgötu 10

Akureyri

Bifreiðastöð Oddeyrar ehf
Strandgötu

Bæjarverk ehf Rauðumýri 11

Car-X ehf Njarðarnesi 8

Dexta orkutæknilausnir ehf
Huldugili 62

Framtal sf Kaupangi Mýrarvegi

Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf,
www.rettarholl.is Smáratúni 16b

Hagvís ehf, heildverslun Hvammi 1

Höldur ehf, bílaleiga Tryggvabraut 12

J M J herrafataverslun

Gránufélagsgötu 4

Kaffi Amor ehf Ráðhústorgi 9

Kaffi Torg Glerártorgi

Kjarnafæði hf Fjölningstötu 1b

Kraftbílar ehf Draupnigötu 6

Kælismiðjan Frost ehf Fjölningstötu 4b

Lögmannsstofa Akureyrar ehf

Höfðabót 4

Meðferðarheimilið Laugalandi

Miðstöð ehf Draupnigötu 3g

Ossi ehf Frostagötu 4c

Pólarhestar ehf Grýtubakka 2

Rafröst ehf Gránufélagsgötu 49b

Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Glerárgötu 34

Rakara- og hárstofan Kaupangi
við Mýrarveg

Sjómannaþlaðið Víkingur
Byggðavegi 101b

Stefna ehf Hafnarstræti 97

Timbra ehf, byggingarverktaki

Barrundi 1

Útfararþjónusta kirkjugarða

Akureyrar Þórunnarstræti Höfða

www.urtasmidjan.is s: 462 4769

Fossbrekku

Grenivík

Sparisjóður Höfðhverfinga

Ægissíðu 7

Grimsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun

Dalvík

Bruggsmiðjan ehf Öldugötu 22

Gistihúsið Skeið-www.thule-
tours.com Skeið

Híbýlamálun, málningarþjónusta
ehf Reynihólum 4

Klaufi ehf Klaufabrekku

Promens Dalvík ehf Gunnarsbraut 12

Sparisjóður Norðurlands Ráðhúsinu

Steypastöðin Dalvík ehf

Sandskeiði 27

Ólafsfjörður

Brimnes hótél og bústaðir

Bylgjubýggð 2

Norlandia ehf Múlavegi 3

Húsavík

Bílaþjónustan ehf Garðarsbraut 52

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar
ehf, www.fjallasyn.is Smiðuteigi 7

Gentle Giants Túngötu 6

Gistiheimilið Sigtún ehf-www.
gsigtun.is Túngötu 13

Heilbrigðisstofnun Pingeyinga
Auðbrekku 4

Norðursigling ehf Hafnarstétt 9

Steinsteypir ehf Stórhóli 71

Sýslumaðurinn á Húsavík Útgarði 1

Veidibúðin Hlað ehf Haukamýri 4

Vermir sf Höfða 24a

Vélaverkstæðið Árteigi

Laugar

Norðurrpóll ehf, trésmíða

Laugabrekku

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse

Geiteyjarströnd 1

Sel Hótel, Mývatn Skútustöðum 2c

Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf Hálsvegi 4

Geir ehf Sunnuvegi 3



Eirberg





Mynd 1: Áhrifaþættir heilbrigðis og vellíðunar⁹

indi, jafnrétti og lýðræði séu höfð að leiðarljósi í heilsueflingarstarfi. Þannig er lögð áhersla á að ekki fari fram neikvæð eða ásakandi umræða innan verkefnanna, að heilsuefling skapi ekki óþægilegan þrýsting eða vanlíðan og að hugað sé að félagslegu réttlæti með tilliti til aldurs, kyns, holdafars og annarra mannglegra eiginleika.

Framgangur þessara verkefna hefur verið vonum framar. Í dag starfa allir framhaldsskólar landsins í anda Heilsueflandi framhaldsskóla⁴ og þriðjungur grunnskólanna eru Heilsueflandi grunnskólar⁵. Mikilvægt samstarf hefur einnig skapast milli Embættis landlæknis og nokkurra sveitarfélaga, svo sem Reykjavíkurborgar⁶ og Mosfellsbæjar⁷, sem hafa skuldbundið sig til þess að verða Heilsueflandi samfélög, með því að setja af stað margvíslegar, kerfislegar aðgerðir til að efla heilsu og vellíðan íbúanna. Þar sem áhrifaþættir heilsu ná langt út fyrir heilbrigðiskerfið er mikilvægt að vinna að bættri lýðheilsu þvert á málaflokka og til að ná árangri er mikilvægt að huga að áhrifum allra stjórnvaldsaðgerða á heilsu og líðan almennings. Stórt skref var stigið í átt að þessu markmiði hér á landi þegar ráðherranefnd um lýðheilsu var sett á lagginar⁸ en fulltrúar Embættis landlæknis sitja bæði í lýðheilsunefnd og verkefnastjórn nefndarinnar. Mikil von er við það bundin að með þessum hætti takist að skapa heilsueflandi umhverfi hér á landi sem vinnur jöfnum höndum að félagslegu réttlæti, heilsu og hamingju fólksins í landinu.

Þeim sem vilja fylgjast með heilsueflandi starfi í skólum er bent á Facebook síður Heilsueflandi grunn- og framhaldsskóla: www.facebook.com/heilsueflandigrunnskoli og www.facebook.com/heilsueflandiframhaldsskoli.



Mynd 2: Áhrifaþættir heilbrigðis - Heilsueflandi samfélag

Heimildir

- <http://www.landlaeknir.is/um-embættid/frettir/frett/item24605/Trandheimsyfirlýsingin-%E2%80%93ny-vidmid-i-norranu-lydheilsustarfi>
- Syme, L.S. (2007). The prevention of disease and promotion of health: the need for a new approach. *European Journal of Public Health*, 17, 329-330.
- Mansfield, L. & Rich, E. (2013). Public health pedagogy, border crossings and physical activity at every size. *Critical Public Health*, 23, 356-370.
- http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item12345/Heilsueflandi_framhaldsskoli
- http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item12346/Heilsueflandi_grunnskoli
- <http://www.landlaeknir.is/um-embættid/frettir/frett/item20429/Samstarf-a-svidi-lydheilsu>
- <http://www.mosfellsbaer.is/mannlif/heilsa-og-hreyfing/heilsueflandi-samfelag/>
- <http://www.forsaetisraduneyti.is/frettir/nr/7923>
- Dahlgren and Whitehead. west-norfolk.gov.uk/default.aspx?page=22422

Alcoa Fjarðaál



Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Vopnafjörður

Vopnafjarðarhreppur Hamrahlöð 15

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningur ehf

Kelduskógum 19

Bílamálan Egilsstöðum ehf

Fagradalsbraut 21-23

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf

Miðvangi 2-4

Gistihúsið Egilsstöðum

Héraðsprent ehf Miðvangi 1

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf

Einhleypingi 1

Rafey ehf Miðási 11

Vaðall ehf Skjöldólfsstöðum

Öskuskóli Austurlands sf

Lagarfelli 11

Seyðisfjörður

Austfar ehf Fjarðargötu 8

Brimberg ehf Hafnargötu 47

Seyðisfjarðarkaupstaður

Hafnargötu 44

Sýslumaðurinn á Seyðisfirði

Bjölfsgötu 7

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á

Austurlandi Stekkjarbrekku 8

Stjórnendafélag Austurlands

Austurvegi 20

Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf Hafnargötu 2

Ferðaðjónustan Mjóeyri

Strandgötu 120

Kaffihúsið Eskifirði Strandgötu 10

Rafmagnsverkstæði Andrésar

ehf Fítubarði 10

Neskaupstaður

Tröllli ehf, gisting Hafnarbraut 50

Fáskrúðsfjörður

Vöggur ehf Grímseyri 11

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf Fjarðarbraut 44

Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík

Ásvegi 31

Djúpvogur

Djúpavogshreppur Bakka 1

Papeyjarferðir ehf Hrauni 3

Höfn í Hornafirði

Albert Eymundsson Vesturbraut 25

Bókhaldsstofan ehf Krosseyjarvegi 17

Gistiheimilið Hafnarnes - www.

hafnarnes.is s: 844 6175

Hafnarnesi

Rósaberg ehf Háhóli

Skinney-Pinganes hf Krossey

Pingvað ehf Tjarnarbrú 3

Prastarhóll ehf Kirkjubraut 10

Selfoss

Baldvin og Porvaldur

ehf Austurvegi 56

Barnafataverslunin Do

Re Mi Austurvegi 4

Báran stéttarfélag

Austurvegi 56

Bílaþjónusta Péturs

ehf Vallholti 17

Bíilverk BÁ ehf, bíla-

málan og bílarétt-

ingar Gagnheiði 3

Bjarnabúð Brautarhóli

Bókaútgáfan Björk

Birkivöllum 30

Brandugla sif, þýðing-

ar Erlurima 8

Búhnykkur sf

Stóru-Sandvík

Ferðaðjónustan Gull-

foss Brattholti

Félag opinberra starfs-

mannanna Suðurlandi

Austurvegi 38

Flóahreppur Þingborg

Formax-Paralamp ehf

Gegnishólparti

Freistingasjoppa sf

Eyurvegi 5

Jeppasmíðjan ehf

Ljónsstöðum

Nýja tæknihreinsunin

ehf Kjarmóa 1

P Kúld ehf Gauksríma 1

Pálmar K Sigurjónsson

ehf Borgarbraut 6

Pylsuvagninn Selfossi

við brúarendann

Reykhóll ehf Reykhóli

Súluholt ehf Súluholti

Súperbygg ehf

Eyurvegi 31

Sveitarfélagið Árborg

Austurvegi 2

Vélsmiðja Suðurlands

ehf Gagnheiði 5

X5 ehf Birkigrund 15

P.H.blikt ehf Gagnheiði 37

Hveragerði

Jón Þórisson ehf Kambahrauni 50

kiano.is Austurmörk 7

Listasafn Árnesinga Austurmörk 21

Litla kaffistofan Svínahrauni

Portlákshöfn

Sveitarfélagið Ölfus Hafnarbergi 1

Ölfus

Dýralæknþjónusta Suðurlands

Stuðlum

Eldhestar ehf Völlum

Garpar ehf Reykjakoti 2

Gljúfurbrústaðir ehf Gljúfri

Laugarvatn

Ásvélar ehf Hrísholti 11



Úrsmiðir síðan 1909

Reykjavík 64°N/22°W

Vandað mekanískt sjálfvinduúrverk, 316L stálkassi með rispufriu safirglæri. Svört, steingrá eða silfurlit skifa og 15 mismunandi handgerðar leðurólar í boði.

Úrin eru sérframléidd í númeruðu og takmörkuðu upplagi.

MICHELSEN
ÚRSMÍÐIR

Laugavegi 15 - 101 Reykjavík - sími 511 1900 - www.michelsen.is

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji Smiðjustíg 2

Flúðafiskur Borgarási

Flúðaleið ehf Smiðjustíg 10

Kaffi-Sel ehf Efra-Seli

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf

Lækjarbraut 4

Hestheimar, ferðaðjónustubýli - www.hestheimar.is

Kanslarinn veitingahús

Dynskálum 10

Ljósá ehf Dynskálum 26

Pakkhúsið Hellu ehf

Suðurlandsvegi 4

Rangárþing ytra Suðurlandsvegi 1

Hvolsvöllur

Búaðföng-bu.is Stórfólvelli

Ferðaðjónustan Hellishólum ehf

Sögusetrið Hvolsvelli Hlíðarvegi 14

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaðjónustan Efri-Vík ehf Efri-Vík

Icelandair Hótel Klaustur

Klausturvegi 6

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns Flötum 20

Bylgja VE 75 ehf Ilugagötu 4

Hótel Vestmannaeyjar

Vestmannabraut 28

Ísfélag Vestmannaeyja hf

Strandvegi 28

Karl Kristmanns, umboðs- og

heildverslun Ofanleitisvegi 15-19

Lífeyrissjóður Vestmannaeyja

Skólavegi 2

Narfi ehf Eiði 12

Sýslumaðurinn í Vestmannaeyj-

um Heiðarvegi 15

Actavis

nettó
Ódýrt fyrir heimilið!

Virðing
Réttlæti

VR

Ísgel

ceridal®

100% vatnsfrítt



- **Verndar og græðir** þurra og viðkvæma húð

Ceridal fitukrem inniheldur **100%** fituefni og olíu

Ceridal fitukrem **er án** litar- og ilmefna, parabena og annarra rotvarnarefna

Minni hætta á ofnæmisviðbrögðum

