Hver er árangur „Heilsubæjarins“?

Ákveðið var að Bolungarvík yrði Heilsubær árið 2000. Skipuð var framkvæmdastjórn, sem borið hefur ábyrgð á að stefnu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar varðandi heilsueflingu sé fylgt eftir. Heilsubærinn hefur alltaf lagt aðaláherslu á fræðslu, þátttöku fólksins og samvinnu við skóla, félagasamtök, vinnuveitendur og bæjarstjórn. Segja má að árangurinn hafi komið í ljós á ráðstefnu íbúa árið 2004, þar sem skoðað var og metið hvort „Heilsubærinn“ hefði skilað einhverju til fólksins. Þátttakendur og bæjarstjórn vildu að verkefnið héldi áfram og sett voru fram metnaðarfull markmið um Heilsubæinn:

- Heilsuefling verði leiðandi afl í Bolungarvík.
- Bolungarvík leggi áfram megináherslu á heilsueflingu og almenna heilsuvitund bæjarbúa í allri sinni stefnumótun og ákvörðunartöku.
- Bolvíkingar verði leiðandi í heilsueflingu almennings á landsvísu og miðli reynslu sinni til fólksins og sveitarfélaga landsins

Helstu verkefni „Heilsubæjarins"eru:

- Heilsuefling á vinnustað.
- Heilsuleikskólinn Glaðheimar.
- Heilsuefling í Grunnskóla Bolungarvíkur.
- Heilsuefling og umhverfið.

Mikilvægt er fyrir þig til að þér líði vel er að muna eftir því

Að vera :

- ♥ HRESS
- ♥ HRAUSTUR

Að huga að reglulegri:

- ♥ HREYFINGU
- ♥ HVÍLD

Að muna eftir:

- ♥ HOLLU FÆÐI
- ♥ HAFNA ÓHOLLUSTU

Tileinkir þú þér allt þetta getur þú stuðlað að:

- ♥ HAMINGJU OG VELLÍÐAN

Hjá sjálfum þér og öðrum í kringum þig

Bolungarvík Heilsubær
Netfang: heilsubaer@bolungarvik.is
Vefsíða: http://www.bolungarvik.is/heilsubaer/

Bolungarvík Heilsubær

Stefna Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar

Verkefnið ,,Bolungarvík Heilsubærinn " er unnið í samræmi við ákveðna stefnu sem Alþjóða heilbrigðisstofnunin hefur barist fyrir um árabil. Stefna þessi hefur skilað mælanlegur árangri víða um heim:

Með **bættu heilsufari** almennings.

Með **minni tilkostnaði** við heilbrigðiþjónustu.

Verkefnið byggist á **virkni einstaklinganna**.

Án hennar er það gagnlaust

Það byggist líka á ***samvinnu ólíkra afla*** í bæjarfélaginu.

Án þeirra er það máttlaust

Þess vegna er:

Bolungarvík Heilsubær

Hvað er heilsuefling?

Ottawa sáttmálinn um heilsueflingu felur í sér eftirfarandi megináherslur:

- Að gera fólki kleift að efla eigin heilsu.
- Að tryggja talsmenn heilsunnar.
- Að efla tengingu og samvinnu í samfélaginu.

Markmið heilsueflingar eru:

- Að styrkja aðgerðir í samfélaginu.
- Að styrkja umhverfið.
- Að stuðla að heilsueflingu í skólum og á vinnustöðum.
- Að efla persónulega getu.
- Að endurskoða áherslur í heilbrigðisþjónustu.

Heilsuefling miðar að því að auka færni einstaklinga og samfélags til að hafa vald á og efla heilbrigði og vellíðan.

- Ákveðin atriði eru ávallt höfð að leiðarljósi.
- Að mæta fólki þar sem það er.
- Virk þátttaka fólks og samfélags.
- Félagslegt og pólitískt framtak fremur en heilbrigðisþjónusta.

Leiðirnar eru þessar:

Að kynna fólki hvað felst í heilsueflingu.

Að skipuleggja verkefni sem vekja fólk til ábyrgðar á eigin heilsu.

Að skipuleggja verkefni sem auka áhuga fólks á heilbrigðum lífsháttum.

Að stuðla að því að fólk eigi kost á fjölbreyttum möguleikum til heilbrigðs lífs.

Heilsuefling stefnir að virkri þátttöku og upplýstu vali fólksins. Einstaklingurinn byggir val sitt á:

- Réttum upplýsingum
- Þekkingu

HEILSUEFLING
- hefst hjá þér