



Aðgengi að áfengi og íþróttastarf

Jenný Ingudóttir

Lýðheilsusvið embættis landlæknis



- Áfengisdrykkja er með orsakatengsl við yfir 200 heilsutengd vandamál, svo sem við lifrarsjúkdóma, krabbamein, OFBELDI, hjarta- og æðasjúkdóma, SJÁLFSVÍG, umferðarslys...
- Því meiri drykkja – því meiri áhætta.
- Áfengisdrykkja hefur bein áhrif á þroska heilans, sérstaklega hvað varðar ákvarðanatöku, hvatastjórn og sjálfsstjórn. Heilinn heldur áfram að þroskast til 25 ára aldurs.
- Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök af völdum áfengis í Evrópusvæði WHO, á eftir fylgja krabbamein, meltingasjúkdómar og áverkar af völdum slysa eða OFBELDIS.
- Áfengisdrykkja veldur 1 af hverjum 4 dauðsföllum 19-24 ára á Evrópusvæði WHO, aðallega vegna ÁVERKA (slysa og ofbeldis).
- Áfengisdrykkja getur aukið á þunglyndi og kvíða auk þess að trufla svefn.



Yfirmarkmið stefnu í áfengis- og vímuevörnum

Embætti landlæknis

Samfélag sem einkennist af heilbrigðu umhverfi þar sem einstaklingum stafar ekki hættu af notkun eða misnotkun áfengis eða annarra vímuevra.

Að **takmarka aðgengi að** áfengi og öðrum vímuevrum.

Að vernda jaðarsetta hópa fyrir skaðlegum áhrifum áfengis og annarra vímuevra.

Að koma í veg fyrir að ungmenni byrji að nota áfengi eða aðra vímuevra.

Að fækka þeim sem þróa með sér skaðlegt neyslumynstur áfengis eða annarra vímuevra.

Að tryggja aðgengi fólks, sem á í vanda vegna misnotkunar eða ávana, að samfelldri og samþættri þjónustu sem byggist á bestu þekkingu og kröfum um gæði.

Að draga úr skaða og fjölda dauðsfalla vegna eigin neyslu eða annarra á áfengi eða öðrum vímuevrum.



SAFER – Fimm stefnumótandi aðgerðir til að efla heilsu

Embætti landlæknis

STYÐJA takmarkanir á **framboði** áfengis.

EFLA og framfylgja aðgerðum gegn akstri undir áhrifum áfengis.

AUÐVELDA aðgang að skimunum, stuttum íhlutunum og meðferð.

FRAMFYLGJA bönnum eða alhliða takmörkunum á áfengisauglýsingum, styrktaraðilum og kynningum.

HÆKKA verð á áfengi með vörugjöldum og verðlagningarstefnu.

AÐGERÐA er þörf til að draga úr byrði áfengisdrykkju í lág-, meðal- og hátekjulöndum.

<https://www.who.int/initiatives/SAFER>



Reykjavík er Heilsueflandi samfélag

Embætti landlæknis

Innleiðing gátlista Heilsueflandi samfélags er hluti af
aðgerðaráætlun með Lýðheilsustefnu
Reykjavíkurborgar

Viðmið 3 - Skipulagt íþrótt- og æskulýðsstarf

3.1. Fyrirliggjandi er stefna um notkun tóbaks*, rafretta, áfengis og annarra vímuefna í íþrótt- og æskulýðsstarf og öðru tómstundastarfi barna og ungmenna sem styrkt er af sveitarfélaginu.

*Hér er átt við allt tóbak og rafrettur.

3.2. Óheimilt er að selja tóbak* og áfengi í húsakynnum íþróttafélaga.

*Hér er átt við allt tóbak og rafrettur.

3.3. Skilgreindur er starfandi ábyrgðaraðili fyrir innleiðingu stefnunnar.

3.4. Stefnan er kynnt reglulega fyrir þátttakendum og foreldrum þeirra.

3.5. Stefnan er reglulega kynnt leiðbeinendum og öðru starfsfólki.



Aðgerðaáætlun lýðheilsustefnu RVK 2021-2023

Embætti landlæknis

Yfirlit markmiða og aðgerða

Meginmarkmið	Áherslur	Aðgerðir					
Bætt heilsa og vellíðan á öllum æviskeiðum	Heilsueflandi borg	Lýðheilsusjóður heilsueflandi hverfa	Hugum að fyrstu árum barnsins	Aðgerðir til að bæta félagsfærni og líðan barna og unglinga		Fræðsluáttak um heilsulæsi og lýðheilsu í Reykjavík	Vinnustaðir Reykjavíkurborgar heilsueflandi fyrir 2025
	Fyrirmyndarborg í forvörnum	Innleiðing gátlista Heilsueflandi samfélags	Allir leik- og grunnskólar, frístundaheimili og félagsmiðstöðvar heilsueflandi fyrir 2025		Mikilvægi svefns fyrir heilsu og líðan	Gerum holla valið auðveldi valið	Heilsuefning aldraðra og aldursvæn borg
	Borgarþróun fyrir heilsu fólks og jörðina	Mótun forvarnaráætlunar 2021-2025		Aðgerðaráætlun um bættu líðan barna og ungmenna – Starfshópur		Virk þátttaka 16-25 ára ungmenna	
Jöfnuður til heilsu og vellíðanar – engin skilin eftir	Jöfnuður	Bætt loftgæði – Stefna og aðgerðir	Aðgerðaáætlun í loftslagsmálum 2021-2025		Umferðaröryggisáætlun og hámarkshraðaáætlun	Framfylgd Aðalskipulags og lýðheilsa	Innleiðing matarstefnu Reykjavíkurborgar
	Þátttaka allra	Rannsókn á félagslegu landslagi og greining viðkvæmra hópa í Reykjavík		Rannsókn á ójöfnuði í heilsu eftir hverfum í Reykjavík			
	Öryggi og friður	Hinseginleiki og lýðheilsa	Frístundir í Breiðholti – tilraunaverkefni til að auka þátttöku í frístundastarfi		Atvinnu- og virkniúrræði	Aðgerðir gegn einmanaleika – kortlagning og mótun aðgerðaáætlunar	
Heilsa og vellíðan er vegvísir í allri starfsemi Reykjavíkurborgar	Samstarf um heilbrigða borg	Almannavarnir – Neyðarstjórn Reykjavíkurborgar og viðbragðsáætlanir		Þátttaka í lýðheilsuþorgarsamtökum Evrópu og skipan stýrihóps Reykjavíkur		Faghópur um lýðheilsu	
	Lýðheilsustarf byggt á gögnum og reglulegum mælingum	Heilsa og líðan eftir Covid – Starfshópur um greiningu gagna um heilsu og líðan		Lýðheilsuvísar og mælaborð borgarbúa - Kortlagning og þróun	Lýðheilsumat Reykjavíkur – Þróun og innleiðing	Lýðheilsugátlistar í hverfissskipulagi – Þróun og innleiðing	
	Sjálfbært velsældarhagkerfi	Skilgreining á birtingu mælikvarða sem varða sjálfbært velsældarhagkerfi og aðlögun þeirra að mælikvörðum lýðheilsustefnu, ISO-37120 og mælaborði borgarbúa					



25 quick buys

with measurable impact
in less than 5 years

Embætti landlæknis

Leiðir til að koma í veg fyrir og draga úr
áhrifum langvinnra sjúkdóma.

Alþjóðaheilbrigðisstofnun 2025

<https://www.who.int/europe/publications/m/item/ncd-quick-buys-25-interventions-five-years-or-less>

NCD quick buys with measurable impact in less than 1 year



Reducing tobacco use

- 100% smoke-free public and work spaces
- Increase excise taxes and prices
- Pharmacological interventions



Reducing alcohol consumption

- Increase excise taxes
- Bans on alcohol advertising
- Restrictions on availability



Promoting healthier diets

- Front-of-pack labelling



Increasing physical activity

- Brief counselling intervention on physical activity in primary health care



Reducing the cancer burden

- HPV vaccination
- Cervical cancer screening
- Early breast cancer diagnosis programmes
- Early cervical cancer diagnosis programmes



Tackling chronic respiratory diseases

- Acute treatment of COPD exacerbations with inhaled bronchodilators and oral steroids



Tackling cardiovascular diseases

- Pharmacological treatment of hypertension in adults
- Treatment of myocardial infarctions with acetylsalicylic acid
- Treatment of strokes with intravenous thrombolytic therapy



Tackling diabetes

- Glycaemic control
- Statin use in people with diabetes >40 years old



NCD quick buys with measurable impact in 2–3 years



Reducing tobacco use

- Large graphic health warnings along with plain packaging
- Advertising, sponsorship and promotion bans



Reducing alcohol consumption

- Brief interventions for persons with hazardous and harmful use



Promoting healthier diets

- Food reformulation



Tackling diabetes

- Control of blood pressure in people with diabetes

NCD quick buys with measurable impact in 3–5 years



Promoting healthier diets

- Behaviour change communication



Tackling diabetes

- Screening for albuminuria and treatment for angiotensin-converting enzyme inhibitor

Framtíðarsýn um íþróttir og skipulagða hreyfingu er fyrir alla Reykvíkinga...



...gefur íbúum tækifæri á að efla og viðhalda heilsu sinni og taka þátt í uppbyggilegu félagslegu starfi

...er mikilvæg sem forvörn fyrir íbúa á öllum aldursskeiðum



...gerir borgina að betri stað til að búa í



...gefur börnum og unglingum tækifæri til að þroskast, njóta sín og finna áhugamál við sitt hæfi



Stefnuáhersla 1 (S1): Íþróttir, líkamsrækt og hreyfing fyrir alla á öllum æviskeiðum



MARKMIÐ:

Markmiðið 2030 er að lágmarki 70% íbúa
stundi rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða
meira að lágmarki þrisvar í viku*

Áhersla

Skýring

1

Efla þátttöku almennings í íþróttum með bættri úti-
vistar- og almenningsaðstöðu og auknu framboði

Hver einstaklingur ber ábyrgð á sjálfum sér og sinni heilsu. Hentug aðstaða og gott þjónustuframboð sem hentar öllum aldri auðveldar almenningi að stunda íþróttir og hreyfingu og virkar jafnframt hvetjandi. Nauðsynlegir innviðir eins og stigar og gatnakerfi borgarinnar standi til boða við framkvæmd viðburða. Stutt verði við aukna þátttöku aldraðra og gætt að því að aðstaða í mannvirkjum og á grænum svæðum geti nýst þeim til hreyfingar og íþróttaiðkunnar.

2

Efla samstarf íþróttafélaga og annarra aðila sem
vinna að lýðheilsu.

Samstarf og samvinna er vísasta leiðin til að virkja íbúa til þátttöku. Þegar innviðum, þekkingu íþróttafélaga á íþróttum og lýðheilsumarkmiðum er fléttuð saman, getur slíkt aukið þátttöku almennings og skilað íþróttafélögum ávinningi.

3

Efla kynningarstarf á íþróttum
og aðstöðu í Reykjavík

Íþróttastarf í Reykjavík er fjölbreytt og nauðsynlegt er að hægt sé að nálgast upplýsingar og yfirsýn um hvaða íþróttagreinar og aðstaða er í boði. Kynningarefnið skal vera á ólíkum tungumálum og taka mið af öllum kynjum, innflytjendum, fötlugu fólki og öllum aldurshópum.

4

Halda unglingum sem lengst í iðkun hjá
íþróttafélögum

Þátttaka barna í íþróttastarfi er mikil, en þegar komið er á unglingsaldur fer þátttaka unglinga í íþróttastarfi að minnka. Ástæðuna má ef til vill rekja til áherslu á mikið æfingaálag og keppni. Mikilvægt er að þeir sem vilja fara sér hægur í stað þess að hætta í íþróttum, hafi tækifæri til þess á viðeigandi vettvangi.

5

Bæta upplýsingar um stöðu íþróttamála

Til að innleiðing stefnu í íþróttamálum í Reykjavík verði markviss, þurfa upplýsingar um stöðu mála að vera aðgengilegar. Ákvarðanir og val um aðgerðir til að tryggja markvissa framkvæmd stefnu eru teknar á grunni slíkra upplýsinga.



Áfengi í íþróttamannvirkjum eða sem fjáröflun getur haft neikvæð áhrif á:

Embætti landlæknis

- Ofbeldi í nánnum samböndum
- Ofbeldi meðal ungs fólks
- Líðan ungs fólks
- Áfengisdrykkju ungs fólks
- Forvarnarhlutverk íþróttastarfs
- Lýðheilsu borgarbúa
- Slysátíðni
- Umhverfið
- osfrv



- Aukið aðgengi/framboð áfengis, svo sem fleiri sölustaðir, rúmur opnunartími og skortur á verðstýringu eykur áfengisdrykkju
- Aukið aðgengi leiðir til meiri skaða – heilsufarlegs skaða – félagslegs skaða – efnahagslegs skaða
- Þessi áhrif bitna sérstaklega á börnum, ungmönnum og jaðarsettum hópum

Áfengi: Engin venjuleg vara



Samantekt – hvaða tækifæri á að leyfa?

Embætti landlæknis

- Íþróttastarf getur ekki talist forvarnarstarf ef þar þrífst áfengissala, áfengi sé notað til fjáröflunar eða áfengi sé gefið undir einhverjum formerkjum
- Skýr tengsl eru milli áfengisdrykkju og ofbeldis og sjálfsvíga
- Það gengur gegn margvíslegum stefnum og aðgerðaráætlunum borgar og ríkis að leyfa áfengi á vettvangi íþróttar
- Ekki er hægt að tala um forvarnir og líðan ungs fólks og auka um leið aðgengi að áfengi

„**Educational interventions**, which show little effectiveness in reducing the harm done by alcohol, are not an alternative to **measures that regulate the alcohol market**, which have the greatest impact in reducing harm, including amongst heavier and younger drinkers”.



Setjum velferð barna og ungmenna í forgang og sameinumst um bættu lýðheilsu

Maria Heimisdóttir og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir skrifa · 27. nóvember 2025 13:03

- Áfengistengd dauðsföll eru 5% allra dauðsfalla á heimsvísu

Áfengi er engin venjuleg vara. Áfengi hefur víðtæk áhrif á heilsu og er einn af fjórum helstu áhættuþáttum fyrir langvinna sjúkdóma. Ekkert efni sem við innbyrðum tengist jafn mörgum tegundum krabbameins og etanól, sem er í öllum áfengum drykkjum. Þar á meðal eru krabbamein í munni, koki, barkakýli, vélinda (flöguþekju), lifur (lifrarfrumu), ristli og brjóstum. Árið 2020 voru yfir 740.000 ný tilfelli krabbameina (4,1% allra nýrra krabbameina) rakin til áfengisdrykkju (6,1% hjá körlum og 2,0% hjá konum) á heimsvísu. Áfengi eykur einnig líkur á dauðsföllum vegna hjarta- og æðasjúkdóma, slysa, og smitsjúkdóma á borð við berkla og alnæmi. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin telur 2,6 milljónir einstaklinga deyja árlega af áfengistengdum orsökum. Sífelld fleiri kjósa því að draga úr áfengisdrykkju eða hætta alveg.

Rannsóknir sýna að það að hætta að drekka, eða draga úr drykkju, getur haft margvísleg jákvæð áhrif. Mörg finna fyrir bættri andlegri líðan og aukinni orku þegar þau minnka eða hætta áfengisdrykkju. Svefninn verður betri þar sem áfengi truflar náttúrulegt svefnmynstur og dregur úr endurnærandi svefni. Áfengi hefur áhrif á taugaboðefni heilans og getur þannig valdið sveiflum í skapi, auknið kvíða og þunglyndi og dregið úr einbeitingu og minni. Þekkt er að áfengisdrykkja hefur neikvæð áhrif á hjartað, blóðþrýsting og blóðsykur. Áfengisdrykkja tengist einnig aukinni hættu á sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum, skorpulífur og heilablóðfalli. Áfengisdrykkja er ekki aðeins spurning um heilsu þess sem drekkur heldur getur hún einnig haft neikvæð áhrif á aðra, til dæmis aðstandendur og börn viðkomandi. Áfengisdrykkja getur truflað samskipti og jafnvel haft ofbeldishegðun í för með sér. Þannig getur hún haft neikvæð áhrif á fjölskyldulíf og persónuleg tengsl.

Orsakir krabbameina eru margar og sumar þess eðlis, t.d. erfðir, að við getum ekki haft á þær nein áhrif. Á hinn bóginn getum við haft áhrif á suma áhættuþætti og þar á meðal er

<https://www.visir.is/g/20252809412d/setjum-velferd-barna-og-ungmenna-i-forgang-og-sameinumst-um-baetta-lydheilsu>