

Skýrsla

heilbrigðisráðherra um áætlun um framkvæmd lýðheilsustefnu til fimm ára, 2026–2030.

Í lýðheilsustefnu til ársins 2030, sem var samþykkt á Alþingi í júní 2021, er mörkuð metnaðarfull framtíðarsýn í lýðheilsumálum. Í stefnunni kemur fram að heilbrigðisráðherra leggi árlega fram á Alþingi aðgerðaáætlun til fimm ára sem dregur fram forgangsröðun í lýðheilsustefnu stjórnvalda. Þetta er fjórða aðgerðaáætlun lýðheilsustefnu sem er lögð fyrir Alþingi og gildir hún fyrir árin 2026 til og með 2030. Árlega verður forgangsröðun aðgerða endurmetin í takt við samþykkt fjárlög frá Alþingi.

Í lýðheilsustefnu eru sett fram sjö lykilviðfangsefni með stefnumiðum sem eiga að varða þá leið sem nauðsynlegt er að feta til að styrkja stöðir lýðheilsustarfs á Íslandi og horft er til við uppbyggingu aðgerðaáætlunar:

1. Forysta til árangurs.
2. Rétt þjónusta á réttum stað.
3. Fólkið í forgrunni.
4. Virkir notendur.
5. Skilvirk þjónustukaup.
6. Gæði í fyrirrúmi.
7. Hugsað til framtíðar.

Góð almenn lýðheilsa er grunnstoð í heilbrigðu og farsælu samfélagi. Lýðheilsuverkefni sem ná yfir fjölbreytt svið og stuðla að heilsuefningu og forvörnum gegna þar sérstaklega mikilvægu hlutverki. Við mótun og framkvæmd lýðheilsuaðgerða er mikilvægt að horfa til framtíðar, byggja á gagnreyndri þekkingu og nýta tæknilausnir, auk þess að miðla þekkingu og reynslu um árangursríkar lausnir. Svo unnt sé að meta árangur af lýðheilsustarfi er nauðsynlegt að safna gögnum um framkvæmd og framvindu, ásamt því að deila upplýsingum um niðurstöður og árangur lýðheilsuverkefna. Meginmarkmið aðgerðaáætlunar lýðheilsustefnu er áfram að stefna að góðri heilsu fyrir alla, auka velsæld, vinna gegn skaðlegum lífsstíls- og umhverfisþáttum og draga úr félagslegum ójöfnuði í heilsu.

Lýðheilsuvísar eru safn mælikvarða sem ætlað er að gefa vísbendingar um heilsu og líðan landsmanna á hverjum tíma. Lýðheilsuvísur er ætlað að auðvelda stjórnvöldum og öðrum að greina stöðuna, finna styrkleika og áskoranir og skilja þarfir íbúa þannig að hægt sé að vinna með markvissum hætti að því að bæta heilsu og líðan á öllum æviskeiðum. Embætti landlæknis skilgreinir og safnar gögnum um lýðheilsuvísa og birtir árlega.

Ósmítbærir sjúkdómar eins og krabbamein, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómar hafa marga sameiginlega lífstílstengda áhættuþætti. Því tengist aðgerðaáætlun þessi öðrum sértækari aðgerðaáætlunum og stefnumótandi áherslum heilbrigðisráðherra, svo sem um heilsuefningu aldraðra, í geðheilbrigðismálum, krabbameinsáætlun og málefnum offitu. Heilbrigðisráðuneytið tekur einnig þátt í þverfaglegri verkefnavinnu í loftslagsmálum með

áherslu á þætti sem hafa áhrif á heilsu og líðan almennings. Skimun fyrir ofbeldi gegn börnum í skólaheilsugæslu er jafnframt liður í að efla gagnasöfnun og bæta yfirsýn yfir líðan og aðstæður barna og ungmenna á landsvísu.

Heilsuvera er vefur fyrir almenning um heilsu og áhrifaþætti hennar. Heilsuvera er vefur í sífelltri þróun og markmið síðunnar er að koma á framfæri til almennings áreiðanlegri þekkingu um þroska, heilsu, áhrifaþætti heilbrigðis, sjúkdóma, frávík og einkenni. Á árinu 2024 bættust við 40 nýir kaflar og forsíður á ensku og pólsku voru opnaðar. Sambærileg síða á spænsku er í undirbúningi. Heilsuvera býður upp á þjónustuvefsjá og nýlega opnaði efnisveitan Heilsuheimur með tólum og námskeiðum til heilsueflingar. Á síðasta ári voru vefheimsóknir 9,7 milljónir, heilsuprófið tekið 10.000 sinnum og þjónustuvefsjain notuð í 17 þúsund skipti. Inn á mínum síðum Heilsuveru er öruggt vefsvæði þar sem hægt er að eiga í samskiptum við heilbrigðisstarfsfólk og nálgast gögn úr eigin sjúkraskrá. Fjöldi innskráninga á mínar síður var tæplega 5,4 milljónir á síðasta ári. Hlutfall 18 ára og eldri sem notuðu mínar síður var 89% miðað við mannfjölda Hagstofu Íslands 1. jan. 2025. Heilsuvera er samstarfsverkefni Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og embættis landlæknis og Landspítalans. Fyrirhugað er að færa Heilsuveru undir island.is.

Heilbrigðisráðherra mælti fyrir þingsályktunartillögu um aðgerðaáætlun í krabbameinsmálum fyrir árin 2025–2029 á 156. löggjafarþingi, sem var samþykkt á Alþingi 2. júní 2025. Tillagan byggir á skýrslu starfshóps um krabbameinsmál sem skilaði heilbrigðisráðherra tillögu að aðgerðaáætlun til fimm ára í krabbameinsmálum hinn 20. júní 2024. Þó stöðugar framfarir séu í greiningu og meðferð krabbameina er mest um vert að koma í veg fyrir þau. Einstaklingar geta dregið úr eigin krabbameinsáhættu með heilsusamlegum lífsvenjum, en mikilvægasta sértæka forvörnin gegn krabbameinum er lýðgrunduð skimun þar sem heilbrigðir, einkennalausir einstaklingar í tilteknum markhópum eru skimaðir. Með lýðgrunduðum skimunum má annars vegar greina forstíga krabbameina og þannig koma í veg fyrir þau eða greina krabbamein áður en þau valda einkennum. Alþjóðastofnanir mæla með skimunum fyrir krabbameinum í brjóstum, leghálsi, ristli og endaparmi og er farið eftir þessum tilmælum hér á landi. Þátttaka í skimunum er valfrjáls, en svo hámarksárangur náist þarf hún að vera í samræmi við alþjóðleg viðmið. Lykilatriði er að kostnaður þátttakenda af skimun hindri ekki þátttöku og að kerfislægir þættir hvetji til hennar. Samhæfingarstöð krabbameinsskimanana hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins heldur utan um krabbameinsskimanir á landsvísu og er markmið stöðvarinnar að þátttaka í skimunum verði 75 prósent hið minnsta.

Konur á aldrinum 23 til 64 ára fá reglulega boð í leghálsskimun og eru skimanirnar framkvæmdar á heilsugæslustöðvum um land allt. Konur á aldrinum 40 til 74 ára fá reglulega boð í brjóstaskimun sem fer fram á Brjóstamiðstöð Landspítala, Sjúkrahúsinu á Akureyri og í færanlegri skimunarmiðstöð sem fer reglulega um landið. Undanfarin misseri hefur verið unnið að því að koma á lýðgrundaðri skimun fyrir krabbameini í ristli og endaparmi. Í febrúar 2025 fór af stað prófunarfasi skimunar til að prófa verkferla, búnað og boðleiðir með áherslu á að greina tækifæri til úrbóta. Annar fasi innleiðingar fór af stað haustið 2025 á landsvísu og er stefnt að því að allir einstaklingar á aldrinum 50–74 ára fái boð í slíka skimun.

Embætti landlæknis hefur gefið út gæðavísa um krabbameinsskimanir fyrir árið 2025 og sýna niðurstöður að þátttaka kvenna í skimunum fyrir legháls- og brjóstakrabbameini hefur farið vaxandi undanfarin ár. Árið 2025 var þátttökuhlutfall kvenna í skimunum fyrir leghálsskrabbameini 70 prósent og jókst þátttaka um sex prósentustig milli ára. Sama má segja um þátttöku í skimun fyrir brjóstakrabbameini sem var 65 prósent árið 2025 og jókst um fjögur prósentustig milli ára. Þátttökuhlutfallið nálgast því markmið stjórnvalda. Undanfarin misseri

hefur undirbúningur fyrir reglubundna og lýðgrundaða skimun fyrir krabbameini í ristli og endaparmi staðið yfir í ráðuneytinu, í samráði og samvinnu við viðkomandi stofnanir ráðuneytisins. Byrjað var að skima í lok febrúar 2025 í prófunarfasa með lítinn hóp til að prófa verkferla, búnað og boðleiðir áður en innleiðing á landsvísu hæfist. Lögð var áhersla á að greina tækifæri til úrbóta til að tryggja að ferlið virkaði heildstætt. Gerðar voru notendaprófanir sem sýndu að flestir upplifðu ferlið sem einfalt, skýrt og þægilegt. Þátttaka var um 60%. Byggt á þeirri reynslu var ákveðið að fara af stað með annan prófunarfasa haustið 2025 og þá á landsvísu. Í lok árs 2025 hafði allur árgangur fæddur 1956 fengið boð í skimunina, alls um 3700 manns. Þegar seinni prófunarfasanum lýkur verða næstu skref tekin í innleiðingu skimunarinnar. Á síðari stigum er fyrirhugað að bjóða öllum einstaklingum á aldrinum 50–74 ára þátttöku.

Skimunarskrá safnar upplýsingum um krabbameinsskimanir, varðveitir upplýsingar um skimunarsögu einstaklinga og er til stuðnings við framkvæmd krabbameinsskimana á Íslandi. Gögn skrárinnar nýtast einnig til að fylgjast með mætingu í skimanir, við gæðauppgjör krabbameinsskimana og til vísindarannsókna. Embætti landlæknis er ábyrgðar- og vinnsluaðili skimunarskrár. Ný skimunarskrá fyrir skráningu á skimun fyrir krabbameini í ristli og endaparmi er komin í notkun og þegar fram líða stundir mun nýja skimunarskráin einnig hýsa og þjóna öðrum skimunum, sem enn er haldið utan um með eldri skimunarskrá sem er að úreldast. Þarfagreiningu vegna brjóstaskimunar er að ljúka og smíði næsta áfanga skimunarskrárinnar mun hefjast fljótlega.

Mataræði er sterkur áhrifaþáttur lýðheilsu, enda hefur það mikil áhrif á heilsu fólks. Opinberar og aðgengilegar ráðleggingar um mataræði sem byggja á gagnreyndum upplýsingum eru afar mikilvægar í því samhengi. Embætti landlæknis kynnti í mars 2025 nýjar íslenskar ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn tveggja ára og eldri, en slíkar ráðleggingar voru fyrst gefnar út árið 1986 og hafa síðan þá verið endurskoðaðar fjórum sinnum. Einnig hafa verið gefnar út sértækari ráðleggingar um mataræði á meðgöngu og við brjóstagið, fyrir börn yngri en tveggja ára og fyrir eldra fólk. Mestu máli skiptir að fæðan sé næringarrík og fjölbreytt og að magnið sé hæfilegt og í samræmi við orkuþörf. Í nýju ráðleggingunum er aukin áhersla á grænmeti, ávexti og heilkornavörur, minna ráðlagt af rauðu kjöti en áður og sérstaklega varað við neyslu á unnum kjötvörum. Þá er fjallað um neyslu orkudrykkja í leiðbeiningunum, sem er nýmæli. Skilaboð embættisins í ráðleggingunum eru skýr þess efnis að orkudrykkir séu ekki ætlaðir börnum og ungmennum yngri en 18 ára. Unnið er að endurskoðun á fæðuráðleggingum fyrir börn á aldrinum 0-2 ára og stefnt er að birtingu fyrir lok árs 2026. Hafinn er undirbúningur á landskönnun á mataræði 15 ára ungmenna sem fram fer haustið 2026. Í kjölfarið verða framkvæmdar landskannanir á mataræði níu og sex ára barna 2027-2028.

Þingsályktun um aðgerðaáætlun vegna offitu á Íslandi fyrir árin 2026-2030 var lögð fram á Alþingi 157. löggjafarþingi. Hún var unnin með hliðsjón af tillögum starfshóps um offitu, holdafar, heilsu og líðan sem skilaði skýrslu til heilbrigðisráðherra í febrúar 2024, en byggði einnig á vinnu verkefnastjóra og þverfaglegri vinnustofu um málefni offitu á Íslandi sem haldin var á vegum ráðuneytisins í maí 2025. Aðgerðaáætluninni er ætlað að endurspeglar grunnigildi heilbrigðisstefnu til ársins 2030 sem og lýðheilsustefnu til ársins 2030. Auk þess tekur aðgerðaáætlunin mið af leiðarvísi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um forvarnir og meðferð vegna offitu og alþjóðlegra gæðaviðmiða og klínískra leiðbeininga um heilbrigðisþjónustu vegna offitu. Ljóst er að leggja þarf áherslu á sértækar forvarnir og fræðslu fyrir börn, ungmenni og ungar fjölskyldur til að stöðva þá þróun að sífellt fleiri teljist vera

með offituvanda hér á landi. Mikilvægt er að þessar forvarnir byggi ekki eingöngu á ábyrgð einstaklingsins á eigin heilsu, heldur sé einnig horft til samfélagslegrar ábyrgðar á þróuninni.

Heilbrigðisráðuneytið vinnur að framkvæmd aðgerðaáætlunar í geðheilbrigðismálum 2023–2027 sem byggir á fjórum meginmarkmiðum. Eitt þeirra er að geðrækt, forvarnir og snemmbær úrræði verði grundvöllur geðheilbrigðis. Af 27 aðgerðum eru tveimur lokið, 11 hafnar og 14 á byrjunarstigi. Í aðgerðunum er lögð sérstök áhersla á að efla forvarnir og tryggja greitt aðgengi að heilbrigðisþjónustu, þ.m.t. geðheilbrigðisþjónustu um land allt. Þar gegnir skólaheilsugæsla mikilvægu hlutverki, enda veitir hún ungmennum greiðan aðgang að heilbrigðisþjónustu á mikilvægum þroskaskeiðum. Slíkt aðgengi er sérstaklega mikilvægt í tengslum við forvarnir, meðal annars á sviði kynheilbrigðis og geðheilbrigðis. Lögð er áhersla á að þessi þjónusta sé aðgengileg á landsvísu og að sambærileg þjónusta standi öllum ungmennum til boða, óháð búsetu. Að þessu er unnið náið með mennta- og barnamálaráðuneytinu með það að markmiði að styrkja heildstæða þjónustu við börn og ungmenni. Mikilvægur þáttur í lýðheilsunálgun heilbrigðisráðuneytisins snýr að stuðningi við foreldra og fjölskyldur. Unnið er að þróun aðgengilegra ráðgjafar- og meðferðarúrræða fyrir foreldra barna með geðrænan vanda, meðal annars með þróun rafrænna úrræða á borð við fræðsluefni og sálfræðilega meðferð á netinu. Í því samhengi hefur Geðverndarfélag Íslands hlotið styrk til að þýða og aðlaga erlent fræðsluefni sem miðar að því að efla tengsl barna og foreldra og styðja foreldra í uppeldishlutverki sínu. Einnig hefur ráðuneytið falið Heilsubrú að innleiða og halda áfram þróun FLIKK (ForeldraLausn og Internetmeðferð fyrir Kvíðna Krakka), sem er gagnreynd netmeðferð fyrir börn með kvíðavanda á aldrinum 5–12 ára, ætluð foreldrum og öðrum umönnunaraðilum. Meðferðin var upphaflega þróuð af sérfræðingum við háskólana í Reading og Oxford. Íslensk útgáfa hennar hefur verið aðlöguð með stuðningi heilbrigðisráðuneytisins. Innleiðing slíkra úrræða er mikilvægt skref í að efla snemmtæka íhlutun og auka aðgengi að gagnreyndri meðferð óháð búsetu. Skimun fyrir ofbeldi gegn börnum í skólaheilsugæslu styður jafnframt við markmið um snemmtæka íhlutun í geðheilbrigðismálum, enda eru tengsl ofbeldisreynslu og andlegrar vanlíðanar vel þekkt.

Aðgerðir ráðuneytisins miða jafnframt að því að tryggja greitt aðgengi að fræðslu og sjálfshjálparúrræðum. Ráðuneytið leggur áherslu á að styrkja úrræði sem veita aðgengilega þjónustu án hindrana. Unnið er að eflingu Upplýsingamiðstöðvar heilsugæslunnar til að styðja við vegvísun í þjónustukerfinu, með það að markmiði að fólk geti leitað sér þjónustu tímanlega og án óþarfa tafa.

Aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi var gefin út í mars 2025. Hún nær yfir fimm ára tímabil, frá 2025-2030 og felur í sér 26 aðgerðir sem innihalda markvissar og gagnreyndar sjálfsvígsforvarnir á öllum stigum, bæði almennar og sértækar. Eitt af áhersluatriðum alþjóðlegra sjálfsvígsforvarna er að efla félags- og tilfinningafærni barna og unglinga. Í því samhengi vinnur heilbrigðisráðuneytið, í samstarfi við Embætti landlæknis og Miðstöð menntunar og skólaþjónustu, að því að þróa og innleiða gagnreynt námsefni og samræmda nálgun við kennslu félags- og tilfinningafærni í skólum landsins. Markmiðið er að styrkja seiglu barna og ungmenna, efla hæfni þeirra til að takast á við áskoranir og stuðla þannig að bættri geðheilsu og minnka líkur á alvarlegum vanda síðar á lífsleiðinni. Slík nálgun er lykilþáttur í heildstæðum sjálfsvígsforvörnum og stuðlar að því að grípa fyrir inn í og styðja við vellíðan barna og ungmenna. Ráðuneytið styrkir einnig félagasamtök sem sinna snemmbærum úrræðum í geðheilbrigðismálum.

Ísland tekur þátt í sam-evrópska verkefninu JA PreventNCD, en hluti af því verkefni er rannsókn á landsvísu þar sem hreyfing, kyrrseta og svefn landsmanna er mæld. Embætti landlæknis leiðir verkefnið hér á landi og framkvæmir rannsóknina: Landskönnun HKS, í samvinnu við Hagstofu Íslands, Háskólann á Akureyri, Háskóla Íslands og Háskólann í Reykjavík. Rannsóknin er tengd Evrópu heilsufarsrannsókninni (EHIS) sem Hagstofa Íslands framkvæmir. Meginmarkmið JA PreventNCD er að innleiða árangursríkar aðgerðir til að koma í veg fyrir ósmittbæra sjúkdóma, eins og krabbamein, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdóma. Helstu áhættuþættir ósmittbærra sjúkdóma eru óhollt mataræði, reykingar, notkun áfengis og hreyfingarleysi. Landskönnun HKS hófst í september 2025 og er áætlað að gagnasöfnun ljúki í síðasta lagi í júní 2026. Áætlað er að birta lokaskýrslu rannsóknar eigi síðar en 1. september 2027.

Heilsulæsi lýsir getu einstaklinga til að afla sér upplýsinga, skilja þær, leggja mat á þær og nýta með þeim hætti að þær styðji við og viðhaldi góðri heilsu. Gott heilsulæsi eykur hæfni fólks til að taka upplýstar ákvarðanir um eigin heilsu og styrkir sjálfræði þess og virka þátttöku í samfélaginu. Takmarkað heilsulæsi hefur hins vegar verið tengt áhættusamari hegðun, verri heilsu, tíðari sjúkrahúsinnlögnum og auknum kostnaði fyrir heilbrigðiskerfið. Efling heilsulæsis getur því stuðlað að minni ójöfnuði í heilsu og bættri heilsu og vellíðan. Ísland tekur þátt í könnun á heilsulæsi fullorðinna sem lögð er fyrir vor 2026 og er hluti af Evrópsku heilsulæsiskönnuninni M-POHL HLS. Fyrirlögnin er hluti af þátttöku Íslands í samevrópska verkefninu JA PreventNCD. Heilsulæsi hefur ekki áður verið mælt á landsvísu og veita niðurstöður úr þessari könnun því mikilvægar og dýrmætar upplýsingar um stöðuna á Íslandi og í samanburði við önnur Evrópulönd. Einnig er unnið að tilraunaverkefni um heilsulæsi í grunnskólum í tengslum við Evrópuverkefnið JA PreventNCD (2024-2027). Þar er verið að þróa leiðbeiningar fyrir skóla til að vinna með heilsulæsi með nemendum og starfsfólki en einnig á kerfisbundinn (organizational) hátt í skólastarfinu.

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins hefur á undanförunum árum lagt aukna áherslu á forvarnir, snemmbæran stuðning og jafnt aðgengi að heilbrigðisþjónustu. Í því skyni var stofnuð Heilsubrú, miðlæg þjónustueining sem býður upp á fjölbreytt námskeið og fræðslu, bæði á staðnum í Þönglabakka og í gegnum fjarfundabúnað. Námskeiðin styðja við einstaklinga og fjölskyldur á ólíkum lífsskeiðum og taka á margvíslegum áskorunum. Í boði er fræðsla fyrir verðandi foreldra, mæðravernd með aðkomu fæðingarlæknis, námskeið um andlega líðan á meðgöngu, meðgöngusykursýki, sykursýki típu 2, offítu, næringu og sjálfsmönnum. Þá eru einnig í boði HAM-námskeið, núvitundarnámskeið og sérhæfð fræðsla fyrir konur á breytingaskeiði. Konur á frjósemissskeiði eiga jafnframt kost á þjónustu við val og notkun getnaðarvarna. Að loknu námskeiði býðst þátttakendum eitt ráðgjafaviðtal við fagaðila.

Skólaheilsugæsla gegnir mikilvægu hlutverki í forvörnum og snemmtækri greiningu hjá börnum og ungmönnum. Heilbrigðisráðuneytið hefur unnið að undirbúningi skimunar fyrir ofbeldi í grunnskólum landsins með það að markmiði að efla snemmtæka greiningu og tryggja viðeigandi viðbrögð og eftirfylgd. Skimunin verður hluti af reglubundnum samtölum um heilsu- og líðan í heilsuvernd skólabarna. Árið 2026 fór fram forprófun í fimm grunnskólum með þátttöku um 230 nemenda í 9. bekk. Samhliða hefur verið unnið að þróun og samræmingu verklags um viðbrögð, skráningu og tilvísanir í samstarfi við barnavernd og aðra viðeigandi aðila. Verkefnið er hluti af heildstæðri nálgun stjórnvalda til að efla þjónustu við börn sem verða fyrir ofbeldi. Samhliða er unnið að uppbyggingu sérhæfðrar þjónustu, þar á meðal ofbeldismóttöku barna á Landspítala og Bryndísarhlíðar. Markmiðið er að bæta samhæfingu þjónustu og tryggja að börn fái tímanlega og viðeigandi aðstoð.

Í mars 2025 skipaði heilbrigðisráðherra starfshóp sem skal fjalla um nýjar lýðheilsuáskoranir barna og ungmenna, þ.e. málefni er varða heilsu og líðan á heilðrænan hátt þar sem horft er til líkamlegra, andlegra og félagslegra áhrifaþátta til að bæta heilbrigði, vellíðan og lífsgæði til lengri tíma. Dæmi um núverandi lýðheilsuáskoranir eru andleg vanlíðan, neikvæð áhrif samfélagsmiðla og mikillar skjánotkunar, tóbaks- og nikótínnotkun, áfengisneysla, virkni- og hreyfingarleysi, holdafar og næring, neysla koffindrykkja og ofbeldi. Hlutverk hópsins er að leggja fram drög að stefnumarkandi áherslum í heilsuefningu og forvörnum barna og ungmenna, leggja til aðgerðir sem miða að því að efla lýðheilsu barna og ungmenna með áherslu á heilbrigð viðhorf og lífshætti og greina hvernig heilsuefningu, forvörnum og viðeigandi aðgerðum verði best fyrir komið í samfélaginu.

Norræna velferðarmiðstöðin birti niðurstöður rannsóknar á notkun nikótínvara meðal ungmenna á Norðurlöndunum og í Eyrstrasaltslöndunum. Þar kom meðal annars fram að hæsta hlutfall ungmenna á aldrinum 18 til 24 ára sem nota nikótínþúða er á Íslandi, eða um 33 prósent. Þá er notkun ungmenna á rafrettum jafnframt ein sú mesta hér á landi. Í samantekt skýrslunnar segir að í umræðu um nikótín sé oft látið að því liggja að það sé skaðminna en tóbaksreykingar og jafnvel skaðlaust. Staðreyndirnar eru hins vegar þær að nikótín er afar ávanabindandi efni sem hefur sérstaklega skaðleg áhrif á ungt fólk. Á hinum Norðurlöndunum og öðrum löndum sem við berum okkur saman við eru nikótínvarnir mun öflugri en hér á landi. Þar eru nikótínvörur svo sem rafrettur og nikótínþúðar sem innihalda bragðefni bönnuð en bragðefnin, sérstaklega sælgætis- og ávaxtabrögð, eru talin leika lykilhlutverk í vinsældum þessara vara meðal barna og ungmenna. Þá er hámark nikótíns í nikótínþúðum mun lægra annars staðar en hér á landi. Þörf er á strangari reglusetningu, markvissum forvörnum og öflugri stefnumótun til þess að minnka notkun nikótínvara meðal ungmenna.

Mikilvægt er að draga úr notkun ávana- og fíknilyfja með stuðningi, fræðslu og samþættri heilbrigðisþjónustu. Heilbrigðisráðuneytið leitast við að beita ýmsum úrræðum s.s. stýringu í greiðslulíkani fyrir heilsugæsluna, tilraunaverkefni um niðurröppun ávanabindandi lyfja, grænbók um ADHD með tillögum um aðgerðir, hvítbók um aukna lyfjafræðilega þjónustu með tillögum um aðgerðir, auk þátttöku í alþjóða átaki Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um lyfjameðferð án skaða.

Lögð voru fram í Samráðsgátt stjórnvalda í byrjun árs 2026 drög að heildarstefnu í áfengis- og vímuvarnamálum til 2035 sem byggir á gagnreyndri þekkingu, mannréttindum og samráði. Ein af áherslum stefnunnar er efling forvarna og lýðheilsu með það að markmið að draga úr nýgengi og áhættu tengt notkun áfengis og annarra vímuefna. Einnig er lögð áhersla á aukna samhæfingu milli heilbrigðis-, félags- og menntakerfis til að tryggja samfellu í þjónustu, þ.m.t. forvörnum og lýðheilsu. Unnið er úr samráði. Stefna og aðgerðaáætlun stjórnvalda í skaðaminnkun liggur þegar fyrir og tengjast þessar tvær stefnur saman í eina heildstæða stefnu í áfengis- og vímuefnamálum þar sem byggt er á mannréttindum, mannúð og inngildingunni. Heildstæð stefna í áfengis- og vímuefnamálum tengist jafnframt stefnu stjórnvalda í geðheilbrigðismálum enda er algengt að geð- og vímuefnavandi fari saman. Stefnumótunin í málaflokknum miðar að því að byggja upp heilbriggt og öruggt samfélag þar sem dregið er úr skaða af völdum áfengis- og annarra vímuefna og einstaklingar fá viðeigandi stuðning til að bæta heilsu, velferð og lífsgæði. Alþingi samþykkti 16. júní 2025 frumvarp heilbrigðisráðherra til breytinga á lögum um ávana- og fíkniefni. Markmið breytinganna er að mæta betur þörfum jaðarsettra einstaklinga um allt land og draga úr skaða af völdum vímuefnanotkunar. Neyslurými hafa til þessa eingöngu verið ætluð þeim sem nota vímuefni í

æð. Með breytingunni verður það ekki skilyrði, heldur geta notendur einnig reykt þar vímuefni eða notað aðra þá aðferð sem þeir kjósa. Þá verður heilbrigðisstofnunum og frjálsum félagasamtökum heimilt að stofna og reka neyslurými en sú heimild var áður bundin við sveitarfélögin.

Alþjóðastofnanir á sviði heilbrigðismála, matvæla og umhverfis hafa bent á að útbreiðsla sýklalyfjaónæmis sé ein helsta heilbrigðisógn manna í dag. Þessar stofnanir hafa einnig hvatt þjóðir til að grípa til allra mögulegra ráða til að stemma stigu við útbreiðslunni undir yfirskriftinni „Ein heilsa“ (e. One Health) þar sem hugmyndafræðin er sú að heilbrigði manna, dýra og umhverfis sé samtengt, að sjúkdómar berist í menn frá dýrum og umhverfi, og öfugt, sem bregðast þurfi við með heildstæðum hætti. Heilbrigðisráðuneytið vann aðgerðaáætlun gegn útbreiðslu sýklalyfjaónæmis fyrir árin 2025–2029 í samvinnu við sóttvarnalækni, önnur ráðuneyti og stofnanir hérlendis. Aðgerðaáætlunin var lögð fyrir Alþingi af heilbrigðisráðherra sem þingsályktunartillaga og var hún samþykkt á 156. löggjafarþingi

Bólusetningar eru mikilvægasta forvörnin gegn smitsjúkdómum og hafa í áratugi verið hornsteinn í heilsumvernd barna og samfélagsins. Þær vernda einstaklinga gegn alvarlegum sjúkdómum og fylgi kvillum þeirra, draga úr veikindum í samfélaginu, minnka lyfjanotkun og álag á heilbrigðiskerfið. Þær eru þannig bæði lífsnauðsynlegar fyrir heilsu barna og samfélagsins og efnahagslega hagkvæmar. Þegar nægilega stór hluti þjóðarinnar er bólusettur myndast einnig hjarðónæmi sem verndar þá sem ekki geta verið bólusettir, svo sem ung börn eða einstaklinga með skert ónæmiskerfi. Heildarþátttaka hérlendis í almennum bólusetningum barna er áfram góð, um eða yfir 90%. Hins vegar er þátttaka í MMR-bólusetningu ekki næg í sumum umdæmum og hjá eldri börnum. Þar sem mislingafaraldrar hafa verið tíðir í Evrópu og Norður-Ameríku undanfarið er raunveruleg hættu á að slíkur faraldur geti brotist út hér á landi ef þátttaka minnkar frekar. Til að viðhalda hjarðónæmi gegn mislingum þarf þátttaka að vera yfir 95% fyrir báða skammta. Almenn bólusetning gegn influensu fyrir börn sex mánaða til þriggja ára hófst haustið 2022 og aldursbilið var breikkað til fjögurra ára 2023. Þátttaka hefur verið undir markmiðum, en í undirbúningi er að taka upp nefúðabóluefni gegn influensu fyrir börn frá tveggja ára aldri og eru væntingar um að þátttaka muni þá batna. Bólusetning barna gegn rötaveiru hófst í mars 2025 og bólusetning ungbarna gegn RSV-sýkingum hófst í október 2025.

Með því að framkvæma mat á áhrifum lagafrumvarpa á lýðheilsu má draga upp mynd af því hvaða áhrif fyrirhuguð lagasetning muni hafa almennt á lýðheilsu. Áform um lagasetningu geta enda við fyrstu sýn virst hlutlaus, en annað getur komið í ljós við nánari athugun. Nú stendur yfir vinna á vegum embættis landlæknis, í samráði við heilbrigðisráðuneytið, við útfærslu á lýðheilsuáætlun. Þar mun koma fram skilgreining og markmið með lýðheilsuáætlun, ásamt gátlista um helstu atriði sem huga þarf að þegar slíkt mat er framkvæmt.

EU4Health er áætlun Evrópusambandsins á sviði heilbrigðismála sem hefur það markmið að styðja við nýjungar á sviði heilbrigðisvísinda, stuðla að umbótum og bættu öryggi heilbrigðisþjónustu, bæta heilsu, fyrirbyggja sjúkdóma og vernda borgara fyrir heilsufarsógunum þvert á landamæri. Núgildandi áætlun Evrópusambandsins sem er fyrir tímabilið 2021–2027 er með fjárhagsáætlun upp á 5,3 milljarða evra til styrkveitinga og hefur umfangið aldrei verið meira. Það sem af er tímabilinu hefur Ísland fengið rúmlega 2,4 milljarða kr. í styrki úr áætluninni og má gera ráð fyrir enn frekari styrkveitingum fyrir lok tímabilsins. Heilbrigðisráðherra hvetur stofnanir til að skoða þá möguleika sem felast í þátttöku í heilbrigðisáætlun Evrópusambandsins því ávinningurinn sé mikill.

Þá er Ísland aðili að norræna samstarfsvettvanginum um framkvæmd heilbrigðistæknimats (HTA) þar sem klínísk og efnahagsleg áhrif eru metin sem tryggir að ný lyf séu bæði áhrifarík og hagkvæm fyrir heilbrigðiskerfi landanna.

1. Forysta til árangurs.

Áhersla er lögð á markvissar aðgerðir hins opinbera og annarra til að bæta heilsu, líðan og lífsgæði þjóðfélagshópa.

Meginverkefni til að ná stefnumiðum eru:

- Endurmeta gildandi löggjöf er snýr að lýðheilsu.
- Lýðheilsumat verði hluti af sjálfbærnimati á frumvörpum og þróun á gátlistum ásamt leiðbeiningum um framkvæmd verði lokið.
- Hvetja og styðja við frekari þátttöku stofnana og félagasamtaka í verkefnum styrktum af heilbrigðisáætlun Evrópusambandsins 2021–2027 (EU4Health) og þátttöku í öðru Evrópusamstarfi tengdu lýðheilsu.
- Heildarstefna mótuð í málefnum er varða nikótínvörur og rafrettur.

2. Rétt þjónusta á réttum stað.

Áhersla er á að er styrkja heilsugæsluna sem fyrsta viðkomustað í heilbrigðiskerfinu með áherslu á heilsuefningu og forvarnir, nýta nýjungar í tækni, bæta aðgengi viðkvæmra hópa og ryðja úr vegi hindrunum sem hamla tækifærum til að lifa heilbrigðu lífi.

Meginverkefni til að ná stefnumiðum eru:

- Styðja áfram með skipulögðum hætti við verkefni heilsueflandi samfélög, heilsueflandi skóla og aðrar heilsueflandi aðgerðir í sveitarfélögum, sem fela í sér að stuðla að góðri andlegri-, líkamlegri- og félagslegri heilsu og vellíðan.
- Að beita hegðunarvísindum og íslenska forvarnarmódelinu til eflingar lýðheilsu.

3. Fólkið í forgrunni.

Áhersla er á að skapa umhverfi þar sem fólk á auðvelt með að stunda heilbrigðan lífsstíl óháð aldri, félagslegum bakgrunni eða öðrum hindrunum.

Meginverkefni til að ná stefnumiðum eru:

- Efla samfélagslega ábyrgð á þróun offitu þar sem holla valið er auðvelda valið
- Stuðla að auknu heilsulæsi almennings og huga vel að stafrænum áhrifaþáttum á líðan og heilsu, sérstaklega á meðal barna og ungmenna.
- Vinna markvisst að því að bæta líðan ungmenna, draga úr einmanaleika og notkun ávanabindandi efna s.s. nikótíns og koffíns.
- Stuðla að stafrænu heilsulæsi til að auka hæfni til að skilja og nota stafrænar heilbrigðislausnir til að efla heilsu
- Leggja áherslu á að lýðheilsuaðgerðir og stefnumótun miði að jöfnum tækifærum til heilsuefningar og forvarna fyrir alla landsmenn, óháð efnahag eða búsetu.

4. Virkir notendur.

Áhersla er lögð á virka og ábyrga þátttöku almennings með því að tryggja góðan aðgang að upplýsingum og þekkingu, svo sem á heilsugæslustöðvum og um rafræna notendagátt eins og Heilsuveru, til að almenningur geti tekið upplýstar ákvarðanir um heilsueflingu og forvarnir.

Meginverkefni til að ná stefnumiðum eru:

- Efla rafræna upplýsingamiðlun um heilsueflingu og forvarnir á breiðum grunni og stuðla að meðvitund og þátttöku einstaklinga í eigin heilsueflingu.
- Þróun og sjálfvirkni rafrænna lausna Heilsuveru verði eflað og hvatt til aukinnar notkunar.
- Efla heilsueflandi þjónustu innan heilsugæslunnar um land allt þar sem boðið verði upp á ráðgjöf og stuðning til heilbrigðs lífsstíls fyrir einstaklinga og hópa, sér í lagi eldra fólk og langveikt.
- Vinna markvisst að því að auka þátttöku í skimun fyrir krabbameinum.
- Innleiða skimun fyrir ofbeldi gegn börnum í grunnskólum og samhliða styrkja samræmt verklag um viðbrögð, skráningu og tilvísanir í samstarfi við barnavernd og heilbrigðisþjónustu.

5. Skilvirk þjónustukaup.

Áhersla er á að stuðla að hagkvæmum og markvissum lýðheilsuverkefnum sem eru í samræmi við stefnu stjórnvalda og þarfir notenda.

Meginverkefni til að ná markmiðum eru:

- Hagnýta með skýrari hætti aðgengileg gögn til að meta kostnaðarhagkvæmni lýðheilsuáðgerða.
- Innleiða heilbrigðistæknimat (HTA).
- Lýðheilsusjóður eflaður til að styðja við mikilvæg lýðheilsuverkefni og reglur sjóðsins endurskoðaðar.
- Áframhaldandi vinna að nýrri skimunarskrá fyrir krabbamein.
- Halda áfram innleiðingu lýðgrundaðra skimana fyrir ristil- og endaþarmskrabbameini.
- Hvetja til betri þátttöku í bólusetningum fyrir börn

6. Gæði í fyrirrúmi.

Áherslan er á að byggja upp sterka grunnstoð fyrir lýðheilsustarf, með áherslu á vísindalega nálgun, gagnasöfnun, samanburð og faglega þróun. Þá er lögð áhersla á að nauðsynleg gögn séu tiltæk til að meta árangur og framþróun í lýðheilsustarfi og að niðurstöður um árangur í lýðheilsustarfi sé birtar og að gögn séu samanburðarhæf milli landsvæða og við önnur lönd.

Meginverkefni til að ná stefnumiðum eru:

- Efla með markvissum hætti lýðheilsustarf sem byggir á bestu mögulegu gögnum, mælingum og áreiðanlegri þekkingu, þ.m.t. með háskólasamfélaginu.
- Unnið verði að frekari þróun lýðheilsuvísa sem settir eru fram í mælaborði lýðheilsu og nýtist við vöktun.
- Lýðfræðilegum breytum í lýðheilsuvísu verði fjölgað.

- Landskönnun á mataræði barna og unglunga verði framkvæmd
- Þátttaka hafin í alþjóðlegu samstarfi um offitu barna á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar.

7. Hugsað til framtíðar.

Áhersla er lögð á að tryggja áframhaldandi þróun í lýðheilsu þjóðarinnar svo sem að gera ráðstafanir og setja áætlanir sem miða að því að bæta og vernda heilsu almennings til lengri tíma lítið.

Meginverkefni til að ná stefnumiðum eru:

- Unnið að því að mæta áskorunum sem felast í breyttri aldurssamsetningu þjóðarinnar og leggja áherslu á heilsueflingu og aukið heilsulæsi með sérstaka áherslu á eldri kynslóðir, þ.m.t. með innleiðingu og eftirfylgd aðgerða úr verkefninu „Gott að eldast“.
- Styðja við lýðheilsutengd verkefni á sviði umhverfismála, þar með talið um sjálfbærni, loftslagsmál og líffræðilega fjölbreytni.
- Innleiða aðgerðir til næstu fimm ára í krabbameinsáætlun.
- Innleiða stefnu í skaðaminnkun og aðgerðaáætlun.
- Innleiða aðgerðaáætlun um sýklalyfjaónæmi.
- Innleiða fimm ára aðgerðaáætlun vegna offitu
- Áframhaldandi innleiðing aðgerða í aðgerðaáætlun geðheilbrigðismála sem snúa að heilsueflingu og forvörnum.
- Viðhalda árangri sem náðst hefur á liðnum árum í að minnka tóbaksnotkun og vinna markvisst gegn neyslu tóbaks- og nikótínvara.
- Draga úr notkun ávana- og fíknilyfja með fjölþættum aðgerðum sem beinast að því að bæta öryggi og gæði lyfjameðferða.
- Efla snemmtæka greiningu á ofbeldi gegn börnum með markvissri skimun og samþættum viðbrögðum innan heilbrigðisþjónustu.