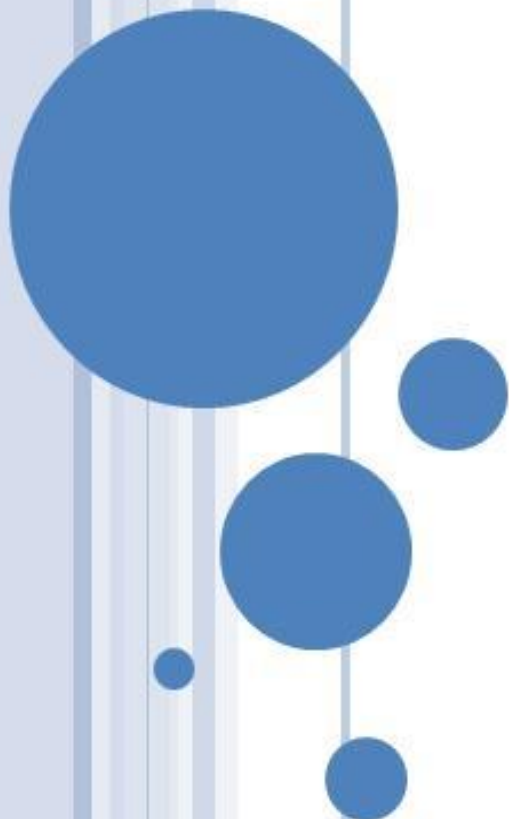


KÓPAVOGUR

ANDLEG OG LÍKAMLEG HEILSA STARFSFÓLKINS 2010-2019

Hjördís Sigursteinsdóttir

Febrúar 2020



EFNISYFIRLIT

MYNDASKRÁ.....	3
INNGANGUR	4
LÍKAMLEG HEILSA Á ÁRUNUM 2010-2013.....	5
ANDLEG HEILSA Á ÁRUNUM 2010-2013	6
STUÐNINGUR OG ÚRRÆÐI TIL AÐ BÆTA LÍÐAN	7
LÍKAMLEG HEILSA 2019	8
ANDLEG HEILSA 2019	10
SAMANTEKT	12

MYNDASKRÁ

Mynd 1. Er líkamleg heilsa þín betri eða verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008?	5
Mynd 2. Er andleg heilsa þín betri eða verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008?	6
Mynd 3. Hefur vinnustaðurinn útvegað þér stuðning eða önnur úrræði til að bæta líðan þína?	7
Mynd 4. Þegar á heildina er litið, hvernig myndir þú segja að líkamleg heilsa þín væri?	8
Mynd 5. Hvernig metur þú líkamlega heilsu þína nú, miðað við hvernig hún var fyrir einu ári?	9
Mynd 6. Þegar á heildina er litið, hvernig myndir þú segja að andleg heilsa þín væri?	10
Mynd 7. Hvernig metur þú andlega heilsu þína nú, miðað við hvernig hún var fyrir einu ári?	11

INNANGUR

Í þessari skýrslu er skoðuð andleg og líkamleg heilsa starfsfólksins fyrir árin 2010, 2011, 2013 og 2019. Breytingar milli ára eru metnar og niðurstöður bornar saman við heildarniðurstöðu 19 annarra sveitarfélaga árin 2010, 2011 og 2013 og 12 annarra sveitarfélaga árið 2019.

Skýrslunni er skipt upp í sjö hluta; (1) Inngangur, (2) Líkamleg heilsa á árunum 2010-2013, (3) Andleg heilsa á árunum 2010-2013, (4) Stuðningur og úrræði til að bæta líðan, (5) Líkamleg heilsa 2019, (6) Andleg heilsa 2019, (7) Samantekt.

Líkamleg heilsa var mæld með þremur spurningum; (1) „Er líkamleg heilsa þín betri eða verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008“. Svarmöguleikar voru: Mun betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, nokkru betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, svipuð og fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, nokkru verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008 og mun verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008. (2) „Þegar á heildina er litið, hvernig myndir þú segja að líkamleg heilsa þín væri?“. Svarmöguleikar voru: Mjög góð, góð, þokkaleg, sæmileg og léleg. (3) „Hvernig metur þú líkamlega heilsu þína nú, miðað við hvernig hún var fyrir einu ári?“. Svarmöguleikar voru: Miklu betri, nokkru betri, nokkurn veginn eins, nokkru verri og miklu verri.

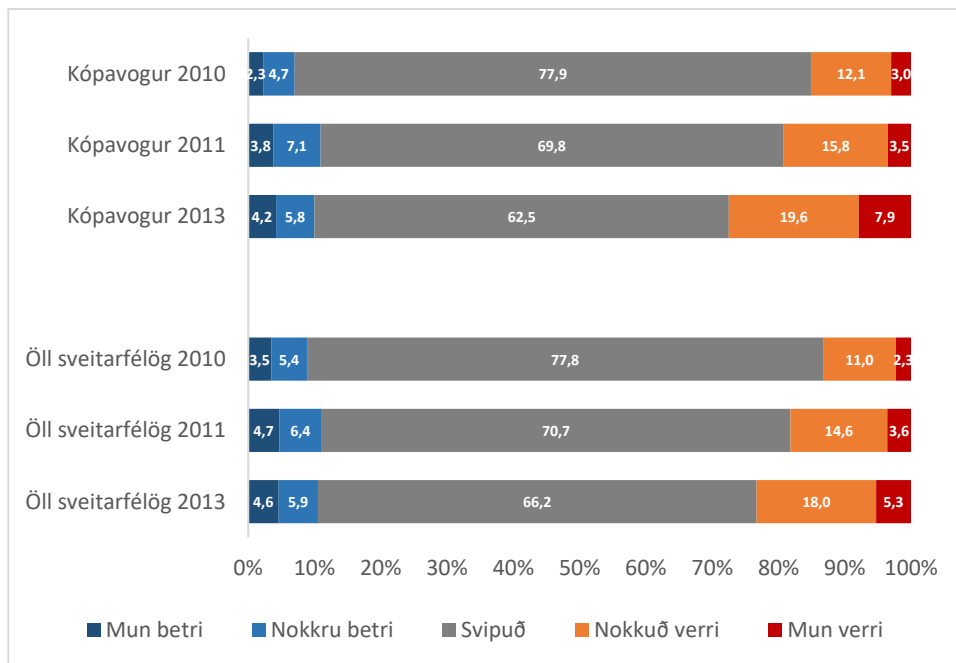
Andleg heilsa var mæld með þremur spurningum; (1) „Er andleg heilsa þín betri eða verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008“. Svarmöguleikar voru: Mun betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, nokkru betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, svipuð og fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, nokkru verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008 og mun verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008. (2) „Þegar á heildina er litið, hvernig myndir þú segja að andleg heilsa þín væri?“. Svarmöguleikar voru: Mjög góð, góð, þokkaleg, sæmileg og léleg. (3) „Hvernig metur þú andlega heilsu þína nú, miðað við hvernig hún var fyrir einu ári?“. Svarmöguleikar voru: Miklu betri, nokkru betri, nokkurn veginn eins, nokkru verri og miklu verri.

Stuðningur og úrræði til að bæta líðan var mældur með spurningunni; (1) „Hefur vinnustaðurinn útvegað þér stuðning eða önnur úrræði til að bæta líðan þína?“. Svarmöguleikar voru: Já, nei.

Niðurstöður eru settar fram sem hlutfallstölur.

LÍKAMLEG HEILSA Á ÁRUNUM 2010-2013

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Er líkamleg heilsa þín betri eða verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008?“. Mun betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, nokkru betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, svipuð og fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, nokkru verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 og mun verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008.



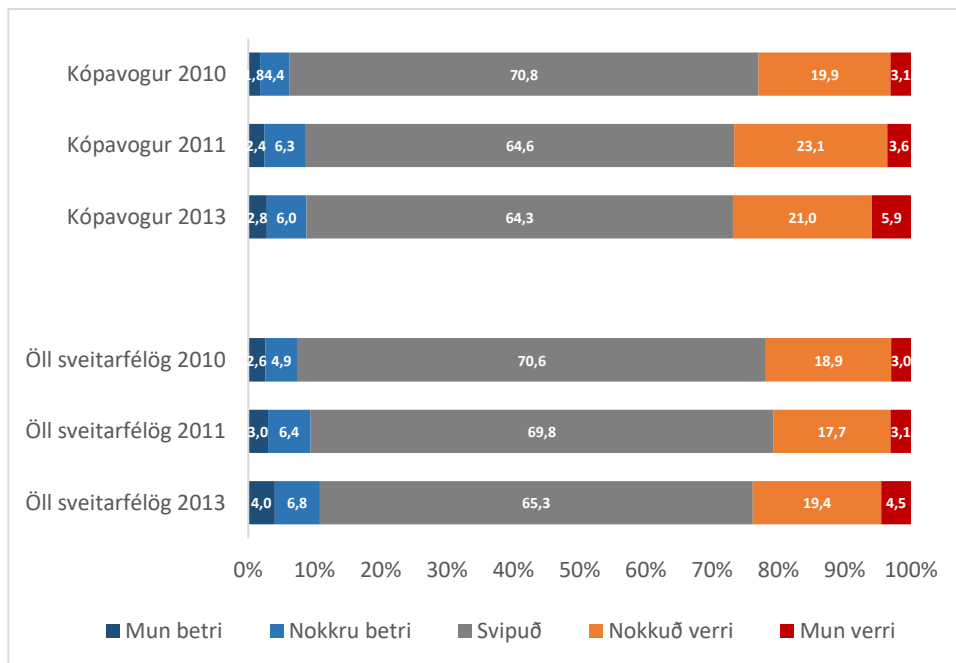
Mynd 1. Er líkamleg heilsa þín betri eða verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008?

Hlutfall þeirra sem taldi líkamlega heilsu sína betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði milli fyrirlagnanna 2010 og 2011 en lækkaði svo aftur í fyrirlögninni 2013. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem taldi líkamlega heilsu sína verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst milli allra fyrirlagna spurningalistans.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi líkamlega heilsu sína betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst eftir því sem leið frá efnahagshruninu en einnig má sjá að hlutfall þeirra sem taldi líkamlega heilsu sína verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði einnig á milli fyrirlagna spurningalistans og mun meira.

ANDLEG HEILSA Á ÁRUNUM 2010-2013

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Er andleg heilsa þín betri eða verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008?“. Mun betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, nokkru betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, svipuð og fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008, nokkru verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008 og mun verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008.



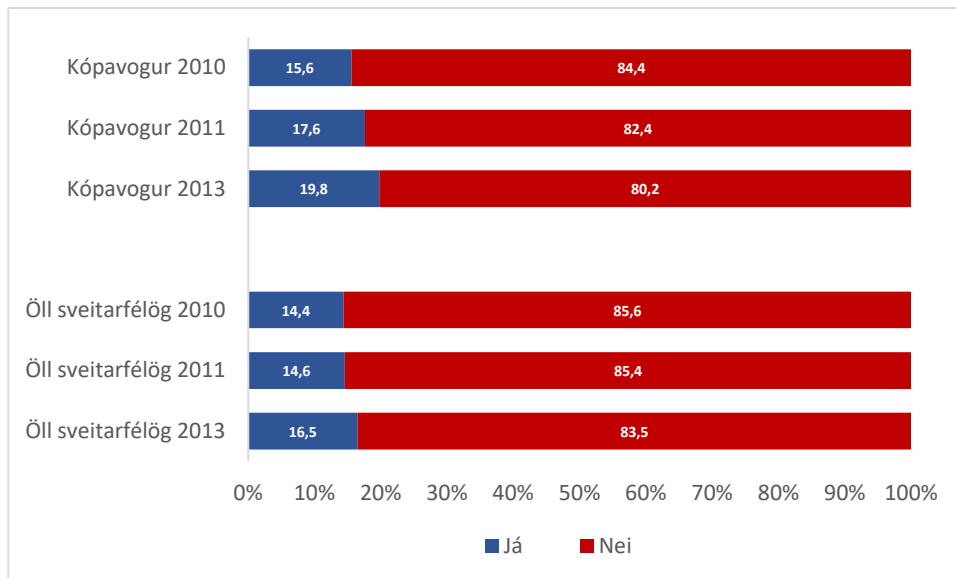
Mynd 2. Er andleg heilsa þín betri eða verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október árið 2008?

Hlutfall þeirra sem taldi andlega heilsu sína betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst eftir því sem lengra leið frá efnahagshruninu. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem taldi andlega heilsu sína verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst milli allra fyrirlagna spurningalistans.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi andlegalega heilsu sína betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst eftir því sem leið frá efnahagshruninu en einnig má sjá að hlutfall þeirra sem taldi andlega heilsu sína verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði einnig á milli fyrirlagna spurningalistans og mun meira.

STUÐNINGUR OG ÚRRÆÐI TIL AÐ BÆTA LÍÐAN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur vinnustaðurinn útvegað þér stuðning eða önnur úrræði til að bæta líðan þína?“. Svarmöguleikar voru: Já, nei.



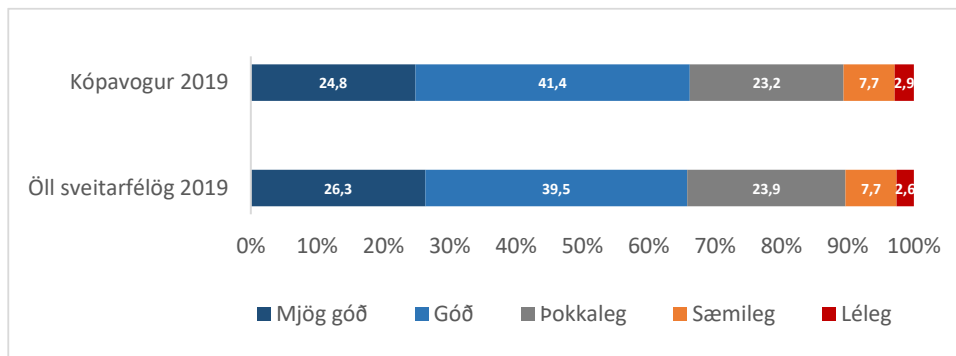
Mynd 3. Hefur vinnustaðurinn útvegað þér stuðning eða önnur úrræði til að bæta líðan þína?

Niðurstöðurnar sýna að hlutfall þeirra sem sagði vinnustaðurinn hafa útvegað sér stuðning eða önnur úrræði til að bæta líðanina hækkaði milli fyrirlagna spurningalistans, fór úr 15,6% í 19,8 í fyrirlögninni 2013.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að hlutfall þeirra sem sagði vinnustaðurinn hafa útvegað sér stuðning eða önnur úrræði til að bæta líðanina hækkaði milli fyrirlagna spurningalistans, fór úr 14,4 í 16,5%.

LÍKAMLEG HEILSA 2019

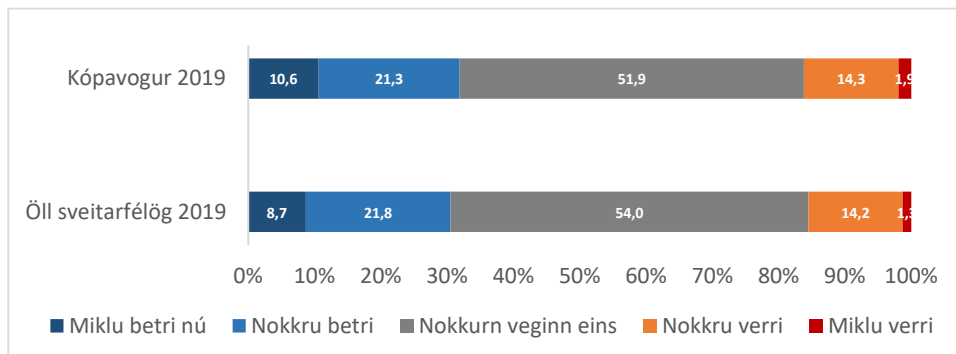
Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurningar um líkamlega heilsu í fyrirlögninni 2019. Spurt var tveggja spurninga um líkamlega heilsu; (1) „Þegar á heildina er litið, hvernig myndir þú segja að líkamleg heilsa þín væri?“. Svarmöguleikar voru: Mjög góð, góð, þokkaleg, sæmileg og léleg. (2) „Hvernig metur þú líkamlega heilsu þína nú, miðað við hvernig hún var fyrir einu ári?“. Svarmöguleikar voru: Miklu betri, nokkru betri, nokkurn veginn eins, nokkru verri og miklu verri.



Mynd 4. Þegar á heildina er litið, hvernig myndir þú segja að líkamleg heilsa þín væri?

Niðurstöðurnar sýna að í um 66% tilvika var líkamleg heilsa þegar á heildina er litið mjög góð eða góð og í um 3% tilvika léleg í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að í um 66% tilvika var líkamleg heilsa þegar á heildina er litið mjög góð eða góð og í um 3% tilvika léleg.



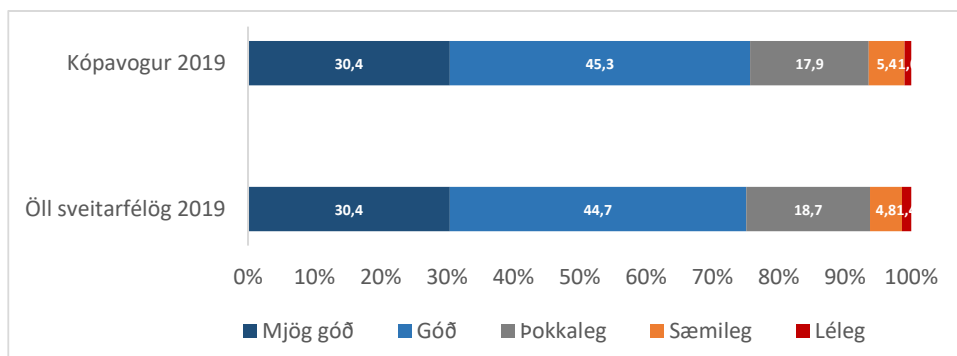
Mynd 5. Hvernig metur þú líkamlega heilsu þína nú, miðað við hvernig hún var fyrir einu ári?

Niðurstöðurnar sýna einnig að í um 32% tilvika var líkamleg heilsa miklu betri eða nokkru betri nú en fyrir einu ári og í um 2% tilvika var líkamleg heilsa miklu verri nú en fyrir einu ári.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að í um 31% tilvika var líkamleg heilsa miklu betri eða nokkru betri nú en fyrir einu ári og í um 1% tilvika var líkamleg heilsa miklu verri nú en fyrir einu ári.

ANDLEG HEILSA 2019

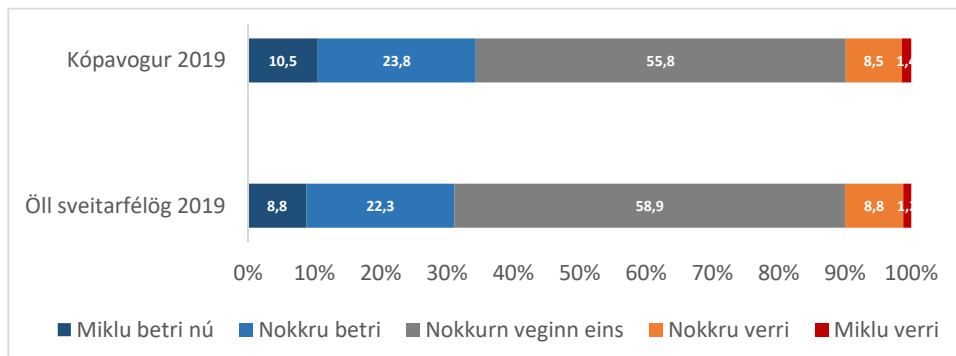
Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurningar um andlega heilsu í fyrirlögninni 2019. Spurt var tveggja spurninga um andlega heilsu; (1) „Þegar á heildina er litið, hvernig myndir þú segja að andleg heilsa þín væri?“. Svarmöguleikar voru: Mjög góð, góð, þokkaleg, sæmileg og léleg. (2) „Hvernig metur þú andlega heilsu þína nú, miðað við hvernig hún var fyrir einu ári?“. Svarmöguleikar voru: Miklu betri, nokkru betri, nokkurn veginn eins, nokkru verri og miklu verri.



Mynd 6. Þegar á heildina er litið, hvernig myndir þú segja að andleg heilsa þín væri?

Niðurstöðurnar sýna að í um 76% tilvika var andleg heilsa þegar á heildina er litið mjög góð eða góð og í um 1% tilvika léleg í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að í um 75% tilvika var andleg heilsa þegar á heildina er litið mjög góð eða góð og í um 1% tilvika léleg.



Mynd 7. Hvernig metur þú andlega heilsu þína nú, miðað við hvernig hún var fyrir einu ári?

Niðurstöðurnar sýna einnig að í um 34% tilvika var andleg heilsa miklu betri eða nokkru betri nú en fyrir einu ári og í um 1% tilvika var andleg heilsa miklu verri nú en fyrir einu ári.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að í um 31% tilvika var andleg heilsa miklu betri eða nokkru betri nú en fyrir einu ári og í um 1% tilvika var andleg heilsa miklu verri nú en fyrir einu ári.

SAMANTEKT

Í þessari skýrslu er skoðuð andleg og líkamleg heilsa starfsfólksins fyrir árin 2010, 2011, 2013 og 2019. Breytingar milli ára eru metnar og niðurstöður bornar saman við heildarniðurstöðu 19 annarra sveitarfélaga árin 2010, 2011 og 2013 og 12 annarra sveitarfélaga árið 2019.

Hlutfall þeirra sem taldi líkamlega heilsu sína betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði milli fyrirlagnanna 2010 og 2011 en lækkaði svo aftur í fyrirlögninni 2013. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem taldi líkamlega heilsu sína verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst milli allra fyrirlagna spurningalistans. Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi líkamlega heilsu sína betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst eftir því sem leið frá efnahagshruninu en einnig má sjá að hlutfall þeirra sem taldi líkamlega heilsu sína verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði einnig á milli fyrirlagna spurningalistans og mun meira.

Hlutfall þeirra sem taldi andlega heilsu sína betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst eftir því sem lengra leið frá efnahagshruninu. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem taldi andlega heilsu sína verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst milli allra fyrirlagna spurningalistans. Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi andlegalega heilsu sína betri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði markvisst eftir því sem leið frá efnahagshruninu en einnig má sjá að hlutfall þeirra sem taldi andlega heilsu sína verri en fyrir efnahagshrunið sem varð í október 2008 hækkaði einnig á milli fyrirlagna spurningalistans og mun meira.

Niðurstöðurnar sýna að hlutfall þeirra sem sagði vinnustaðinn hafa útvegað sér stuðning eða önnur úrræði til að bæta líðanina hækkaði milli fyrirlagna spurningalistans, fór úr 15,6% í 19,8 í fyrirlögninni 2013. Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að hlutfall þeirra sem sagði vinnustaðinn hafa útvegað sér stuðning eða önnur úrræði til að bæta líðanina hækkaði milli fyrirlagna spurningalistans, fór úr 14,4 í 16,5%.

Niðurstöðurnar sýna að í um 66% tilvika var líkamleg heilsa þegar á heildina er litið mjög góð eða góð og í um 3% tilvika léleg í fyrirlögninni 2019. Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að í um 66% tilvika var líkamleg heilsa þegar á heildina er litið mjög góð eða góð og í um 3% tilvika léleg.

Niðurstöðurnar sýna einnig að í um 32% tilvika var líkamleg heilsa miklu betri eða nokkru betri nú en fyrir einu ári og í um 2% tilvika var líkamleg heilsa miklu verri nú en fyrir einu ári. Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að í um 31% tilvika var líkamleg heilsa miklu betri eða nokkru betri nú en fyrir einu ári og í um 1% tilvika var líkamleg heilsa miklu verri nú en fyrir einu ári.

Niðurstöðurnar sýna að í um 76% tilvika var andleg heilsa þegar á heildina er litið mjög góð eða góð og í um 1% tilvika léleg í fyrirlögninni 2019. Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að í um 75% tilvika var andleg heilsa þegar á heildina er litið mjög góð eða góð og í um 1% tilvika léleg.

Niðurstöðurnar sýna einnig að í um 34% tilvika var andleg heilsa miklu betri eða nokkru betri nú en fyrir einu ári og í um 1% tilvika var andleg heilsa miklu verri nú en fyrir einu ári. Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að í um 31% tilvika var andleg heilsa miklu betri eða nokkru betri nú en fyrir einu ári og í um 1% tilvika var andleg heilsa miklu verri nú en fyrir einu ári.