

Ávarp
Jóns Kristjánssonar, heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra
á ráðstefnunni „Heilbrigð sál í hraustum líkama – áhrif hreyfingar á
andlega líðan.“
Hótel Lofleiðum 7. apríl 2005.

Ágætu ráðstefnugestir.

Ég vil byrja á því að flytja ykkur kveðju Heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra, Jóns Kristjánssonar, sem gat því miður ekki verið með okkur hér í dag. Hann hefur mikinn áhuga á þeirri umræðu sem hér fer fram um gildi hreyfingar fyrir andlega líðan og heilsu og gengur sjálfur á undan með góðu fordæmi með því að fara í sund á hverjum einasta morgni.

Það er sannarlega ánægjuefni að þessi ráðstefna skuli vera haldin og ber að þakka skipuleggjendum hennar fyrir frumkvæði í þessu máli. Yfirskrift hennar, Heilbrigð sál í hraustum líkama, er afar viðeigandi og engin ný sannindi. Hins vegar er það svo, að það sem hefur verið talinn fullgildur sannleikur, jafnvel í árbúsundir, fær ekki sannleiksstimpil í nútímanum nema hægt sé að styðja hann vísindalegum rannsóknum.

Hvað varðar þennan sannleik, þá hafa í allmörg ár verið að koma fram vísbendingar um að þessi einkunnarorð hinna forn grísku Ólympíuleika sé enn í fullu gildi. Lengi hefur verið vitað um gildi hreyfingar fyrir hin ýmsu vandamál í stoðkerfinu Flestir þekkja á eigin skrokki góð áhrif þess að standa upp og ganga stutta stund eftir langa setu. Góð áhrif hreyfingar á andlega líðan eru flestum okkar líka kunnug. Það léttist brúnin á flestum eftir góðan göngutúr svo ekki sé nú talað um ánægjuna sem er því samfara að fara uppá hól eða fjall og standa heitur og sveittur á toppnum og horfa yfir umhverfið. Nú sýna líka vísindalegar rannsóknir, sem gerðar hafa verið á undanförunum árum, að hreyfing er fullgilt meðferðarúrræði og mikilvægt til að fyrirbyggja andlega vanlíðan.

Flestir hér hafa ugglaustr heyrt minnst á Fjalla-Bensa, sem varð þjóðsagnapersóna í lifanda lífi. Fjalla-Bensi eða Benedikt Sigurjónsson eins og hann hét, var mestan hluta ævi sinnar vinnumaður í Mývatnssveit. Hann lést árið 1946 sjötugur að aldri. Hann varð frægur m.a. fyrir það, að hann var aðalsöguhetjan í sögunni „Aðventa“ eftir Gunnar Gunnarsson. Bensi var manna duglegastur við eftirleitir sem oft reyndust erfðar og stóðu stundum í marga daga. Hann fór í eftirleitir á Mývatnsöræfum, jafnvel í nóvember og desember og lá leið hans meðal annars í Herðubreiðarlindir og Grafarlönd. Farartækið voru tveir jafnfljótir. Hann lenti nokkrum sinnum í miklum hrakningum og þurfti auk þess auðvitað að fást við drauga og forynjur.

Þegar Bensi var tekinn að eldast, var hann spurður að því hvort hann hefði ekki einhvern tíma gengið á Herðubreið. Hann varð hálfhissa og svaraði að bragði: „Fé fór aldrei upp á Herðubreið“. Þar með átti hann ekki heldur erindi þangað. Menn voru ekkert að leggja á fjöll nema þeir ættu erindi og erindin þá voru nógu mörg og margvísleg til að tryggja mikla hreyfingu. Vandamál þess tíma var sannarlega ekki skortur á hreyfingu hitt var sönnu nær, að hreyfingin hefði stundum mátt vera minni. Fólk þurfti að leggja á sig mikla líkamlega vinnu til að afla nauðþurfta fyrir sig og sína og frekar skorti hvíld en hreyfingu.

Nú er öldin önnur. Í dag erum við hér saman komin til þess að ræða um áhrif hreyfingar á andlega líðan. Ekki veit ég hvernig andleg líðan fólks var á fyrri hluta 20. aldar, hún

hefur ugghlaust verið upp og ofan eins og gengur. Hitt er annað mál að sú mikla hreyfing, sem oft var fremur strit en ánægja, hefur áreiðanlega tryggt góðan nætursvefn eftir erfiðan dag. Og góður nætursvefn er, eins og allir vita, afar nauðsynlegur til að halda góðri heilsu, ekki síst andlegri heilsu.

Þau erindi sem nútímamaðurinn á í sínu daglega lífi, fela almennt í sér sáralitla líkamlega hreyfingu og lítil líkamleg átök. Störf meirihluta fólks eru annað hvort líkamlega létt og/eða fela í sér afar einhæfar hreyfingar sem oft eru endurteknar í sífellu. Einhæf hreyfing er ekki heppileg, góð hreyfing virkjar allan líkamann og fær blóðið á hreyfingu. Að fara út í bilinn á morgnana, sitja við skrifborð mest allan daginn, aka svo aftur heim með viðkomu í búð og sitja svo við sjónvarpið allt kvöldið, er ugghlaust eitthvað sem margir þekkja úr eigin lífi. Og það er í sjálfu sér ekkert svo slæmt, ef svona dagar eru undantekningin en ekki regla, því hvíld er auðvitað góð og nauðsynleg.

Kannski er þessi skortur á líkamlega krefjandi erindum einmitt ástæða þess að við erum hér í dag. Ég hef ekki mikla trú á að það takist að bæta að nokkru marki úr þessum erindisskorti nútímamannsins, að minnsta kosti ekki á næstu árum. Vissulega geta margir gengið í vinnuna eða farið út með hundinn, en ætli fólk að hreyfa sig reglulega, þurfa flestir að setja hreyfingu inn í dagskrána sem sérstakan lið lítt eða ótengdan öðrum daglegum viðfangsefnum. Sagt er að hálf tíma hreyfing á hverjum degi geti jafnvel dugað til að hafa jákvæð áhrif á andlega líðan. Ég held að þegar grannt er skoðað þá leynist ónotaður hálf tími einhvers staðar a.m.k. flesta daga, eða hálf tími sem má nota á annan hátt en nú er gert.

En þá er mikilvægt að gera eitthvað sem maður hefur gaman að. Ekki fara í sund ef maður er vatnshræddur eða út að skokka ef manni leiðast hlaup. Ganga hentar flestum en sumir þurfa meiri hraða og líf. Sumir vilja ekkert hreyfa sig nema elta bolta eða fara uppá fjöll. En flestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Fyrir yfirvöld heilbrigðismála eru þær upplýsingar sem fyrir liggja um gildi hreyfingar til að bæta andlega og líkamlega heilsu afar mikilvægar. Æ fleiri verða öryrkjar vegna geðrænna vandamála eða vandamála í stoðkerfinu. Allt kostar þetta sálarstríð, sársauka og erfiðleika, bæði meðal hinna veiku og fjölskyldna þeirra. Einnig er gríðarlegur fjárhagslegur kostnaður samfara veikindum og örorku fyrir einstaklinga og samfélagið í heild.

Það eru líklega rúm 15 ár síðan ég heyrði fyrst um gildi hreyfingar fyrir þunglyndissjúklinga. Þá þegar höfðu verið gerðar rannsóknir sem bentu til þess að hreyfing hefði mjög jákvæð áhrif á þunglyndi. Nú hafa verið gerðar enn betri rannsóknir sem sýna fram á gildi hreyfingar fyrir þennan sjúklingahóp. Hreyfing þarf ekki að kosta mikið, oft er erfiðasti hjallinn að koma sér af stað, en það getur líka verið erfitt að halda áfram einn og sér. Svo stuðningur og utanumhald er nauðsynlegt.

Trúlega eru ekki öll hin vísindalegu kurl komin til grafar enn hvað varðar hreyfingu. Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið mun halda áfram að fylgjast með þróun þessara mála bæði hér og erlendis og við vonum að takast megi að ala Íslendinga upp til að hreyfa sig reglulega, sjálfum sér til hagsbóta.

(Talað orð gildir)