



# *Heilsuferðapjónusta á Suðurlandi*

*Heilsuhringur : Ölfus og Uppsveitir Árnessýsla*

*Bryndís Jóna Sveinbjarnardóttir*

*Lokaritgerð til BA gráðu í ferðamálafræði við  
Háskólann á Hólum*

*Haut 2013*

Staðfesting lokaritgerðar til BA gráðu í ferðamálafræði

*BA ritgerðin : Heilsuferðaþjónusta á Suðurlandi, Heilsuhringur : Ölfus og Uppsveitir og Árnessýsla.*

*eftir : Bryndísi Jónu Sveinbjarnardóttir kt. 190385-3029*

*hefur verið metin fullnægjandi samkvæmt reglum og kröfum Háskólans á Hólum.*

*Hólum, \_\_\_\_\_*

---

*Umsjónarmaður lokaverkefna*

---

*Leiðbeinandi*

Skóli:	Hólaskóli – Háskólinn á Hólum
Deild:	Ferðamáladeild
Fag:	BA – lokaritgerð
Heiti verkefnis:	Heilsuferðapjónusta á Suðurlandi Heilsuhringur: Ölfus og Uppsveitir Árnessýsla
Verktími:	Haust 2013
Nemandi:	Bryndís Jóna Sveinbjarnardóttir
Leiðbeinandi:	Laufey Haraldsdóttir
Upplag:	2
Blaðsíðufjöldi:	46
Fjöldi viðauka:	1
Staður og dagsetning:	Kópavogur 15. September 2013
Úgáfu- og notkunarréttur:	Opið

## **Abstract**

It has proved difficult to define concept within health and wellness tourism while seeking consistency between different languages and cultures. Health tourism is an concept of some sort for it's various categories. In this thesis the author will mostly look into wellness tourism and both concepts and definitions in that category of health tourism. The author will propose a new product in wellness activity for wellness tourists who want to experience wellness tourism in the South of Iceland, i.e. Laugarvatn, Flúðir, Hveragerði and their neighbouring communities. The product is *Heilsuhringur* or *Wellness trail*. The *Wellness trail* concentrates on diverse service for wellness tourists. The concept is a circle from the greater Reykjavik area through Þingvellir National Park to Laugarvatn and from there to Flúðir and Hveragerði and then back to the capital area. With the *Wellness trail* we create cooperation between the neighbouring communities e.g. by utilizing the service that is in hand there today.

Keywords: Health, wellness, wellness tourism, health tourism, South Iceland, wellness trail.

## Útdráttur

Erfitt hefur reynst að skilgreina hugtök innan heilsuferðþjónustunnar með þeim hætti að samræmi sé milli mismunandi tungumála. Heilsuferðþjónusta er nokkurs konar regnhlífarhugtak fyrir mismunandi flokka hennar. Hér er að mestu fjallað um *vellíðunarferðþjónustu* og jafnt hugtök sem og skilgreiningar er falla undir þann flokk heilsuferðþjónustu. Skoðuð er staða heilsuferðþjónustu á Suðurlandi og möguleikar til frekari þróunar greint út frá aðstæðum á svæðinu. Lögð verður til nýjung í framboði á heilsuafþreyingu fyrir heilsuferðamenn sem hafa áhuga á að upplifa hana á Suðurlandi, þ.e. á Laugarvatni, Flúðum, Hveragerði og nærliggjandi dreifbýli. Um er að ræða *Heilsuhring* sem tekur mið af margbreytilegri þjónustu fyrir heilsuferðamenn. Hugmyndin byggir á því að hægt sé að keyra hring frá höfuðborgarsvæðinu, um Þingvelli til Laugarvatns, áfram til Flúða, þaðan til Hveragerðis og svo aftur til höfuðborgarsvæðisins. Með *Heilsuhringnum* sköpum við samstarf á milli þéttbýlanna m.a. með því að nýta þá þjónustu sem nú þegar er til staðar.

Lykilorð : Heilsa, vellíðan, vellíðunarferðþjónustu, heilsuferðþjónusta, Suðurland, *Heilsuhringur*

## **Þakkir**

Ég vil þakka leiðbeinanda mínum Laufeyju Haraldsdóttur fyrir góða leiðsögn í gegnum allt vinnuferlið. Hún gaf mér ganglegar leiðbeiningar og veitti mér sveigjanleika, stuðning og ómetanlegan skilning. Einnig vil ég þakka eiginmanni mínum, börnum, foreldrum og systkinum fyrir endalaus hvatningu, þolinmæði og hjálp við að komast í gegnum námið. Þau studdu mig dyggilega í gegnum allt námið og sérstaklega vel á lokasprettinum. Án þeirra hefði þetta ekki verið hægt. Einnig vil ég þakka Guðbjörgu Ágústsdóttur fyrir samstarfið í náminu, yndislegan félagsskap og stuðning meðan á skrifum stóð. Þá vil ég þakka Ólafi Arnari Pálssyni fyrir yfirllestur og gagnlegar ábendingar á meðan á námi stóð. Síðast en ekki síst vil ég þakka Elísabetu Auði Torp íslenskukennara fyrir yfirllestur og lagfæringar. Ég met aðstoð þessara aðila mikils.

## Efnisyfirlit

<b>Abstract</b> .....	<b>3</b>
<b>Útdráttur</b> .....	<b>4</b>
<b>Þakkir</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Fræðileg umfjöllun</b> .....	<b>9</b>
2.1 Hugtök – skilgreiningar – svið heilsuferðaþjónustu .....	9
2.2 Nútíminn og norræna módelið .....	14
2.3 Heilsuferðaþjónusta á Íslandi .....	16
2.4 Heilsuferðamenn .....	18
2.5 Framtíðarhorfur .....	20
<b>3 Aðferðir og gögn við rannsóknina</b> .....	<b>22</b>
3.1 Rannsóknaraðferð .....	22
3.2 Gögn, framkvæmd og úrvinnsla.....	23
3.3 Takmarkanir .....	23
<b>4 Niðurstöður</b> .....	<b>24</b>
4.1 Staða heilsuferðaþjónustu á Suðurlandi .....	24
4.2 Laugarvatn, Flúðir og Hveragerði.....	25
4.2.1 Laugarvatn .....	26
4.2.2 Flúðir .....	27
4.2.3 Hveragerði.....	27
4.3 SVÓT .....	28
4.3.1 Styrkleikar .....	29
4.3.2 Veikleikar.....	32
4.3.3 Ógnanir.....	33
4.3.4 Tækifæri .....	33
4.4 Samantekt.....	34
<b>5 Umræður</b> .....	<b>36</b>
<b>Heimildir</b> .....	<b>39</b>
<b>Viðauki 1</b> .....	<b>45</b>

## **Myndaskrá**

Mynd 1 mismunnandi þætti á skilgreiningu um lífsgæði. Heimild: Smith og Puzckó, 2009, bls 45. (Þýðing höf.) .....	11
Mynd 2 Hér má sjá mynd aaksturleið heilsuhringsins. ....	45

## **Töfluskrá**

Tafla 2 Mismunnandi þætti heilsuferðþjónustu og yfirlit yfir staði sem veita slíka þjónustu. Heimild: Smith og Puzckó, 2009, bls 7. Þýðing höfundar. ....	13
Tafla 3 SVÓT greining. Bryndís Jóna Sveinbjarnardóttir.....	29



# 1 Inngangur

Markmið þessarar ritgerðar er að greina heilsuferðþjónustu á Suðurlandi, nánar tiltekið Laugarvatni, Flúðum, Hveragerði og nærliggjandi dreifbýli. Ætlunin er að skoða hvernig hægt er að nýta þetta svæði til nýsköpunar og vöruþróunar innan heilsuferðþjónustu, sem gæti gefið af sér efnhagslegan ávinning fyrir ferðþjónustuna og svæðið í heild.

Ísland býður upp á fjölbreytta ferðþjónustu sem kemur til með að halda áfram að vaxa og talið er að miklir möguleikar liggi í þróun á vöru og þjónustu innan heilsuferðþjónustu hérlandis (Samgönguráðuneytið, 2000, bls 5). Á undanförunum árum hafa fyrirtæki og svæði, sérstaklega þau sem búa yfir jarðhita, leitast við að markaðssetja sig á því sviði. Suðurland er eitt af þeim svæðum sem hefur hugað að möguleikum í heilsuferðþjónustu fyrir svæðið, m.a. í þeim tilgangi að ná til sem flestra ferðamanna.

Í ritgerðinni er að finna fræðilega umfjöllun um viðfangsefnið, þar sem hinir mismunandi þættir heilsuferðþjónustu eru útskýrðir og hugtök skilgreind. Í kjölfar hennar er fyrrgreint svæði skoðað. Lögð er áhersla á að greina þær aðstæður sem eru nú þegar til staðar, s.s gístiaðstæður, afþreying, náttúra og menning, sem og stöðu heilsuferðþjónustu og uppbyggingu hennar í þéttbýliskjörnunum á undanförunum árum. Þá er skoðað hvaða markhópar værir líklegir til að sækja eftir vöru og þjónustu á þessu sviði og það skoðað hvort svokallaður *Heilsuhringur* sé álitlegur kostur í áframhaldandi þróun heilsuferðþjónustu á Suðurlandi. Eftirfarandi rannsóknarspurningar eru lagðar til grundvallar:

- Hver er staða heilsuferðþjónustu á Suðurlandi?
- Er *Heilsuhringur* á Suðurlandi raunhæfur kostur í ferðþjónustu á svæðinu?

## 2 Fræðileg umfjöllun

### 2.1 Hugtök – skilgreiningar – svið heilsuferðapjónustu

Hugtakið *heilsuferðapjónusta* hefur reynst erfitt að skilgreina. Það er ekki alltaf notað í sömu merkingu á milli stofnanna, samtaka og landa og því er ekki gefið að ferðamenn fái sömu þjónustu hvar sem er í heiminum (Smith & Puczkó, 2009, bls 5-6). Þetta getur reynst veikleiki þegar kemur að markaðssetningu innan greinarinnar þar sem vara með sama heiti er ekki alltaf sú sama. Tungumál og menning hvers staðar fyrir sig hefur áhrif á það hvernig heilsuferðapjónusta er skilgreind og þó svo að það væri etv. hagkvæmara fyrir viðskiptavini að geta gengið að þjónustu undir sömu formerkjum alls staðar í heiminum, þá er það þó sérstaða hvers áfangastaðar sem laðar þá til sín (Smith & Puczkó, 2009, bls 6 - 7). Þannig getur sá fjölbreytileiki sem er til staðar í greininni, bæði verið veikleiki og styrkleiki.

Heilsuferðapjónusta er yfirlétt notað sem regnhlífarhugtak fyrir greinina sem síðan skiptist í fleiri undirflokk. Grundvallarhugtökin í heilsuferðapjónustunni eru *heilsa* (health), *heilsuhreysti* (wellness) og *vellíðan* (wellbeing) (Smith & Puczkó, 2009, bls 5-6). Þó *wellness* og *wellbeing* hafi nokkuð mismunandi merkingu, hafa Félagssamtök um heilsuferðapjónustu á Íslandi sem stofnuð voru 2010 notað orðið *vellíðan* yfir þætti sem ná yfir bæði hugtökin (Iceland of health, e.d.-a) og það verður einnig gert í þessari ritgerð. *Wellness tourism* og *wellbeing tourism* útleiðist þá sem *vellíðunarferðapjónusta*. Hér á eftir verður fjallað um skilgreiningar á heilsuferðapjónustu, *heilsu*, *heilbrigði*, *vellíðan* og *lífsgæði* og undir lok þeirrar umræðu er yfirlit gefið yfir sviðið (sjá töflu 1 bls 13).

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin WHO útskýrir hugtakið *heilsu* sem;

ástand sem hvílir á líkamlegu, andlegu og félagslegu jafnvægi og að góð heilsa sé ekki frávera sjúkdóms eða léleg heilsa

(Smith & Puczkó, 2009, bls 40).

Hrefna Kristmannsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir (2008, bls 6) benda á í skýrslu sinni að margir hafi sett út á skilgreiningu WHO, því samkvæmt henni gætu fáir talist heilbrigðir. Þrátt fyrir það er skilgreiningin enn í fullu gildi. Hrefna og Sigríður vilja heldur nota hugtakið *heilbrigði* og útskýra að heilbrigði feli í sér mörg hugtök á borð við heilsu, lífskraft, jafnvægi, líkamlegt og andlegt, innri frið, ásamt því að vera laus við kvilla og sjúkdóma að einhverju

tagi. Að vera heilbrigður sé sama sem að vera heill heilsu, líða vel hvort sem það er andlega eða líkamlega og vera laus við sjúkdóma.

Dunn var fyrstur manna til að skilgreina *vellíðan* árið 1959 og sagði það vera ástand jafnvægis líkama, hugar og andlegrar líðan. Sjálfsábyrgð einstaklingsins og ósk eftir betri lífsgæðum er miðlægt í skilgreiningu Dunn og einnig áhrif umhverfisins á líðan fólks (Müller og Kaufmann, 2001, bls 2). Müller og Kaufmann (2001, bls 3 - 4) halda því fram að hvatinn hjá ferðamönnum sem leita eftir *vellíðunarferðapjónustu* byggist á vilja til að viðhalda og bæta eigið heilsufar. Þau skilgreina hugtakið *vellíðan* í þessu samhengi og fjalla um mismunandi skilning manna á hugtakinu eftir tungumáli og menningu. Þau skilja skýrt á milli *heilbrigðis* annars vegar og *vellíðan* hins vegar og skilgreina *vellíðunarferðapjónustu* nokkuð vítt;

Vellíðan er ástand heilsu þar sem ríkir jafnvægi milli líkama, huga, sálar. sjálfsábyrgðar, líkamlegs hreystis, fegrunar meðferðum, heilsusamlegs fæðis, afslöppunar, hugleiðslu, hugarleikfimi, menntunar, umhverfisvitundar og félagslegra þátta

(Müller og Kaufmann, 2001, bls 2)

Markmið skilgreiningarinnar er m.a. að sýna fram á greinamuninn á þeim sem ferðast til að viðhalda og bæta eigið heilbrigði og þeirra sem ferðast í læknisskyni. Hvorutveggja eru þó heilsuferðamenn, en varðandi fyrrgreinda hópinn er þó einnig talað um *vellíðunarferðamenn*.

Konu, Tuohino og Komppula (2010, bls 127) sem rannsakað hafa *heilsuferðapjónustu* í Finnlandi telja hugtökin *vellíðan* (wellbeing) og *heilsuhreysti* (wellness) flókin og fjölpætt hugtök, vegna þess að þau hafi í raun margþætta merkingu og fólk hefur tilhneingu til að túlka þau á mismunandi hátt allt eftir því hvaða skilning hver og einn leggur í þau. Þetta á bæði við um ferðamenn og þá sem bjóða þjónustuna og veldur því að ekki fara alltaf saman væntingar ferðamannsins og framboð þjónustunnar. Í Finnlandi er til eitt orð *hyvinvointi* sem nær yfir merkingu orðanna *vellíðan*, *heilsuhreysti* og *velferð* (welfare). Smith og Puczkó (2009, bls. 6) halda því fram að *vellíðan* sé flókið hugtak sem inniheldur samspil margra þátta og tala þau um hvernig lífstíll, líkamlegt form, andleg heilsa og trúarbrögð geta haft áhrif á *vellíðan* fólks, einnig hvernig samband einstaklings við sjálfan sig, aðra og umhverfið skiptir máli. Félagssamtök um heilsuferðapjónustu á Íslandi (Iceland of health) voru stofnuð 2010. Þar er hugtakið *vellíðan* útfært á eftirfarandi hátt;

Velliðan (e. wellness) er skilgreind sem virkt ferli í átt að meðvitaðri ákvörðun um heilbrigðari lífstíl. Það felur í sér að tileinka sér færni í að fjalla um jákvæða sem og neikvæða þætti mannlegrar tilveru. Á síðustu áratugum hefur hugtakið velliðan verið útfært á sjö vegu: félagsleg velliðan (e. Social wellness), líkamleg velliðan (e. Physical wellness), tilfinningaleg velliðan (e. Emotional wellness), starfstengd velliðan (e. Career wellness), vitsmunaleg velliðan (e. Intellectual wellness), umhverfisleg velliðan (e. Environmental wellness) og andleg velliðan (e. Spiritual wellness) (World Health Organization). Velliðan er lífstíll sem miðar að ákjósanlegri heilsu þar sem líkami, hugur og andi eru samofin til að einstaklingurinn geti öðlast fullnægjandi líf í hinu félagslega og náttúrulega umhverfi (Witmer, 2005). (Iceland of health, e.d.-b).

*Wellness Tourism Worldwide* skilgreina *wellbeing* sem að vera hamingjusamur eða ánægður. Að þróast sem manneskja, vera ánægður og leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Hinsvegar ganga þau skrefinu lengra með Wellness og lýsa því sem ástandi, heilsu sem samstendur af tilfinningarlegri velliðan sem og líkamlegri, andlegri velliðan, þar sem einstaklingur tekur ábygrð á eign gjörðum og lífstíll. Heilsa er ávalt í fyrir rúmi og leit að betri lífsgæðum. Velliðan er ákjóslegt ástand einstaklinga og hópa (*Wellness Tourism Worldwide*, e.d, bls 4).

Hugtakið *lífsgæði* (Quality of life) er notað í auknu mæli innan heilsuferðapjónustunar. Smith og Puczko (2009, bls 44 - 45)

benda á að það séu til yfir hundrað mismunandi skilgreingar á hugtakinu lífsgæði. Hugtakið er yfirleitt notað til að mæla þau gæði sem fólk lifir við, en hvað fólk telur vera gæði getur verið mjög mismunandi.



**Mynd 1 mismunandi þætti á skilgreiningu um lífsgæði. Heimild: Smith og Puczko, 2009, bls 45. (Þýðing höf.)**

Þau átta atriði sem fram koma á líkaninu á mynd 1. sýna þá þætti sem Smith og Puczko telja að byggji upp hugtakið lífsgæð. Erfitt getur verið að segja hvað lífsgæði þýða fyrir hvern og einn því þrátt fyrir að einstaklingur búi við fulla líkamlega heilsu, hafi stöðuga vinnu og búi almennt við góð líf skjör er ekki þar sem sagt að hann upplifi tilfinningalega vellíðan. Í hraða og stressi nútímans leitar fólk í auknu mæli eftir því að auka vellíðan með því að huga að líkamlegri og andlegri heilsu sinni. Þessi þróun hefur skapað tækifæri innan heilsu og *vellíðunarferðaþjónustu*.

Van Spielen útskýrir *heilsuferðaþjónustu* sem heilsutengda virkni sem fer fram annarsstaðar en heima og í frístundarumhverfi sem afþreying. Það að heilsa eða heilbrigði sé aðalhvati ferðalagsins er mikilvægt til að hægt sé að tala um heilsuferðaþjónustu, en þó ekki forsenda þess. Hinn almenni ferðamaður geti „orðið“ heilsuferðamaður hluta af sínu ferðalagi ef tækifæri gefst (Smith & Puczko, 2009, bls 4, 29). Hann talar um fimm þætti sem einkenna heilsuferðaþjónustu:

- Sól og skemmtileg afþreying.
- Þátttaka í heilsutengdri afþreyingu þar sem heilsa er ekki aðalhvatin (ævintýra og íþróttafþreying líkt og gönguferðir, hjólreiðar, golf, o.fl.).
- Aðalhvatin fyrir ferðalaginu er heilsa (til dæmis ferðir í annað loftslag vegna vandamála í stoðkerfi eða gigtar).
- Ferðast til að sækja heilsulindir, sem bjóða upp á gufubað, nudd eða aðra heilsuþjónustu. Áfangastaðurinn er þá ákveðin heilsulind.
- Læknameðferðir.

Hall byggir á Van Spielen þar sem hann skilgreinir *heilsuferðaþjónustu* á þann hátt að aðalhvati ferðalagsins stjórnist af heilsu og hreysti og segir hann hana fyrst og fremst byggja á íþróttum, afþreyingu og skemmtun tengdri heilsu en kemur ekki inn á andlega þáttinn (Smith & Puczko, 2009, bls 4). Smith og Puczko gagnrýna þessa nálgun Hall og telja hana of þrönga þar sem m.a. andlegi þátturinn og hið huglæga sé mikilvægt atriði innan greinarinnar.

Eins og sést í töflu 1, skipta Smith og Puzckó heilsuferðþjónustunni í tvo hluta, annas vegar vellíðunarferðþjónustu og hins vegar lækningaferðþjónustu.

Heilsuferðþjónusta				
Vellíðunarferðþjónusta (Wellness)			Lækningarferðþjónusta (Medical)	
Heildræn	Tómstund og afþreying	Lækningar og Vellíðan	Lækningar	Lækningar (aðgerðir)
Andleg	Fegrunar meðferðir	Meðferðir	Endurhæfing	Lýtaaðgerðir
Yoga/ hugleiðsla	Íþróttir og líkamsrækt	Endurhæfing	Heilun og uppbygging	Tannlækningar
Nýj öld	Dekur	Starfsvellíðan		Aðgerðir
		Sjómeðferðir		
		Næringar og afeitrunarmedferð		
Tegundir af heilsuferðþjónustu				
Stofnanir	Heilsulindir	Spítali og heilsugæsla		
Yoga miðstöð	Hótel og dvalastaðir			
Hátíðir	Tómstunda miðstöðvar			
Skemmtiferðaskip				

**Tafla 1** Mismunnandi þætti heilsuferðþjónustu og yfirlit yfir staði sem veita slíka þjónustu. Heimild: Smith og Puzckó, 2009, bls 7. Þýðing höfundar.

Þar sem mikill hraði og stress ríkir í nútímasamfélagi getur oft haft góð áhrif á heilsuna að hverfa úr daglegri rútínu og skipta um umhverfi. Koma svo til baka endurnærður á líkama og sál og takast á við daglega hluti (Smith og Puczko, 2009, bls. 8). Innan heilsuferðaðþjónustunar hefur hvað mestur vöxtur orðið innan vellíðunarferðaðþjónustan þar sem m.a. er lagt upp úr slökun, dekri og ýmsum fegrunarmedferðum (Smith & Puczko, 2009, bls 7). Inn í vellíðunarferðamennsku falla einnig þættir eins og tómstundir og afþreying, ásamt íþróttum, líkamsrækt og næringu. Hugtakið lífsgæði sem skilgreint er hér að framan er svo samofið þessum þáttum og þar með ferðaðþjónustu á þessu sviði. Það er þó ekki þar með sagt að lækningarferðaðþjónustan gegni ekki mikilvægu hlutverki innan heilsuferðaðþjónustunar, heldur er það mismunandi hvatar sem ráða för. Hvatar lækningaferðamennsku er oftast sá að ferðamaðurinn leitar eftir lækningu vegna veikinda eða þarf á endurhæfingu, lyfjum eða aðgerð að halda þar sem sérhæft heilbrigðisstarfsfólk kemur að.

Hrefna Kristmannsdóttir, Steinunn Hauksdóttir og Ólafur Grímur Björnsson (án ártals, bls 5) skipta heilsuferðaðþjónustu í þrjá megin flokka, þó ekki ósvipað skiptingu Smith og Puczko. Í fyrsta flokknum eru það lækni meðferðir við mismunandi sjúkdómum sem skiptist aftur í þó nokkuð marga flokka. Þar er markhópurinn líkt og hjá Smith og Puczko fólk sem leitar sér lækninga, þarf sérhæfða endurhæfingu eða aðgerðir. Slík þjónusta krefst sérhæfingar í lækniþjónustu. Flokkur tvö snýst um slökun og endurhæfingu, en einnig eru fegurðaraðgerðir flokkaðar hér undir. Síðasti flokkurinn tengist meira skemmtun og afþreyingu. Í þeim flokki eru m.a. heilsuhótel sem leggja áherslu á spa og aðrir staðir með svipaða þjónustu. Þennan markhóp telja þau vera mjög stóran og þarfir þeirra og kröfur misjafnar.

Heilsuferðaðþjónustan á Íslandi býður upp á flest alla þá þætti sem tafla Smith og Puczko sýnir. Hér er að finna sundlaugar, líkamsræktaðstöðvar, heilsulindir, náttúruböð, endurhæfingarstöðvar, óhefðbundnar lækningar í ýmsum formum, tannlækna, heilsugæslur, sjúkrahús o.sfrv.

## 2.2 Nútíminn og norræna módelið

Heilsuferðaðþjónusta er ein af þeim greinum ferðaðþjónustu sem hefur vaxið gríðalega síðustu ár og byggir mikið á ímynd og auðlindum þjóða. Samkvæmt Edward H. Huijbens (2010, bls 23) sem rannsakað hefur ferðamál á Íslandi, hafa Norðurlöndin aukið gríðalega vinsældir sínar, á síðustu áratugum, sem áfangastaður ferðamanna. Þó margt aðgreini þessi lönd, segir hann alla þessa staði búa yfir sameiginlegu aðráttarafli, sem er náttúran og það hlutverk sem

hún leikur í upplifun ferðamannsins. Heilsuferðapjónustan innan Norðurlandana býður eflaust upp á svipaðar vörur og þjónustu og annar staðar í heiminum, en sérstaðan liggur ef til vill hvað mest í náttúrunni og þeim auðlindum sem finnast á Norðurlöndunum. Í flestum tilfellum er hún ekki árstíðarbundin, þ.e. varan er í boði allt árið um kring, þó hún geti verið breytileg eftir því hvort um sé að ræða einhverja árstíðabundna afþreyingu. Ef Norðurlöndin eru skoðuð hvert fyrir sig má sjá að áhersluþættir þeirra eru misjafnir. Norðmenn leggja mest upp úr náttúrunni innan heilsuferðapjónustunar, Finnar hafa byggt sína heilsuferðapjónustu upp frá sinni helstu náttúruauðlind sem eru vötnin og gufuböðin, þeir leggja ríka áherslu á þá vellíðan sem náttúran gefur. Finnland hefur kynnt landið, sem land þúsund vatna í heila öld (Konu, Tuohino og Komppula 2010, bls 125). Áhersla Dana liggur í skemmtun og afslöppun þegar kemur að heilsu og vellíðan, með minni áherslu á náttúruna. Sérstaða Svía er sú að vellíðan og heilsa sé það sem þú vilt að hún sé, áhersluþunkturinn þeirra byggist þó helst úr frá einfaldleika og einveru. (Edward H. Huijbens, 2009, bls 14). Sérstaða Íslands er af aðeins öðrum toga, hér ríkir mikill baðmenning tengd jarðvarma. Bæði í náttúrulegum og manngerðum sundlaugum. Baðmenning hefur ríkt á Íslandi í fjölmörg ár, talið er að baðmenning hafi borist frá Róm til Norðurlandanna með víkingum og pílgrímum. Íslendingar áttu auðvelt með að tileinka sér þessa menningu vegna þess hve mikinn jarðvarma er hér að finna (Jón Þorsteinsson, 2005, bls 617). Mikið hefur verið gert úr baðmenningunni og er hún auðtengjanleg inn í heilsuferðapjónustuna, hér er mikið af heitu vatni svo hægt er að stunda baðlaugar allt árið. Þessari afþreyingu fylgir oft ákveðin líkamsrækt og félagslíf (Samgönguráðuneytið, 2000, bls 25).

Í grein eftir Edward H. Huijbens (2009, bls 119) kemur fram að heilsa á Norðurlöndunum sé skilgreind sem ákveðið persónulegt rými. Þ.e. rými sem einstaklingurinn skapar sér sjálfur t.d í gegnum hönnun, með neyslu á hollum heimalöguðum mat og siðum og hefðum hvað varðar fjölskyldulíf og útiveru. Norðurlöndin leggja mikla áherslu á útiveru, m.a. göngu, skíði og sund í vötnum og laugum meira segja yfir vetrartímann.

Samfélög á Norðurlöndunum byggja upp á svipuðum gildum og viðmiðum. Norðurlöndin skora hátt á ýmsum sviðum líkt og í heilsu, hamingju, menntun, atvinnu, efnahagslegum og pólitískum þáttum. Þetta eru allt þættir sem eru mikils metnir í nútímanum og skipta máli í þróun ferðamála. Velferð er einnig mikilvægur þáttur innan Norðurlandana sem spilar stóran þátt innan heilsuferðapjónustunar (Anna Mette Hjalager, Henne Konu, Edward H. Huijbens, Peter Björk, Arvid Flagsted, Sara Nordin, Anja Tuohino, 2011, bls 32). Yfir heildina litið byggja Norðurlöndin öll á nútímasamfélagi, einstakri náttúru og menningarlífi. Þessir þættir



eru helsta auðlind Norðurlandana þegar kemur að því að skapa vöru og þjónustu fyrir ferðamenn sem leita eftir betri heilsu og vellíðan á ferðalögum sínum. Af þessum þáttum leikur náttúran ef til vill stærsta hlutverkið varðandi val ferðamanna á áfangastað (Smith & Puckzó, 2009, bls 190). Þetta á ekki síst við um Ísland.

### 2.3 Heilsuferðaþjónusta á Íslandi

Heilsuferðaþjónustan sem skilgreindur angi innan ferðaþjónustu er ung grein á Íslandi. Framboð á afþreyingu tengdri heilsu hefur þó verið til staðar mikið lengur og nægir að nefna sundlaugar landsins í því samhengi.

Árið 2000 var gefinn út skýrsla um heilsutengda ferðaþjónustu sem unnin var af nefnd fyrir Samgönguráðuneytið. Markmið skýrslunar var að draga fram stöðu heilsuferðaþjónustu á Íslandi og koma með tilögum að frekari uppbyggingu. Nefndin byggir á svipuðum viðmiðum fyrir heilsuferðaþjónustuna og Smith og Puckzó gera og fjallað hefur verið um í kaflanum hér að framan. Mat og tillögur nefndarinnar byggja á því að styrkja ákveðna þætti til þess að svara eftirspurn innan heilsuferðaþjónustunar. Hún telur að heilsuferðaþjónusta á Íslandi þurfi að byggja á eftirfarandi grunnatriðum; 1. Að Ísland verði skilgreint og auglýst sem „Heilsuland“. 2. Að sundstaðir sem ná ákveðnum viðmiðum verði skilgreindir sem „Thermal bath“ í stað „Swimming pool“. Nefndin mælir með að heilsuferðaþjónustan á Íslandi verði skipulögð og skilgreind þannig; “Heilsutengd ferðaþjónusta er: ferðaþjónusta sem felur í sér að ferðamaðurinn geti notið sem aðalþáttar og hvata ferðar eftirfarandi heilsupáttar auk mismunandi afþreyingar:

1. Vatns og vellíðunar.
2. Líkamsræktar og íþróttar.
3. Endurhæfingar.
4. Hátæknilækninga” (Samgönguráðuneytið, 2000, bls 19-20)

Samkvæmt Dagný Pétursdóttir, formanns Félagssamtaka um heilsuferðaþjónustu (viðtali á RÚV, 14. desember 2011), á heilsuferðaþjónusta í raun við allar þær ferðir þar sem megin tilgangur ferðarinnar er að efla heilsu ferðamannsins, á einn eða annan hátt. Þetta getur átt við vellíðunar ferðaþjónustu, þar sem lögð er áhersla á endurnærandi áhrif fyrir líkama og sál. Þetta getur líka verið lækningarferðaþjónusta þar sem tilgangur ferðarinnar er að sækja lækni meðferðir eða aðgerðir í öðrum löndum. Einnig segir hún að Ísland sé mjög sterkt í vellíðunarferðaþjónustu þar sem við eigum alla þessa góðu endurnýjanlegu orku sem styrki ímynd okkar, við erum með vatnið okkar sem er dýrmætast og undirstaðan í heilsu-

ferðaþjónustu í dag, svo erum við með náttúruna sem er frábært umhverfi fyrir greinina. Að hennar sögn erum við ekki að gera nóg í lækningarferðaþjónustu en hún fer vaxandi og er mikill áhugi innan ferðaþjónustunar hvað þetta varðar. Í dag eru þó nokkur fyrirtæki innan ferðaþjónustunar sem flytja inn ferðamenn fyrir lækningarferðaþjónustu. Dagný er ekki sú eina sem er á þessari skoðun. Nefnd á vegum Velferðaráðuneytisins var sett á laggirnar árið 2010 til að skoða möguleika lækningarferðaþjónustu á Íslandi. Í skýrsluni er m.a. rætt um aukningu á heimsvísu á því að fólk leiti sér lækninga og heilsubóta utan síns eigin heimalands (Velferðarráðuneytið, 2011, bls 6). Í skýrslunni kemur fram að Ísland eigi góða möguleika inn á alþjóðlegum heilbrigðismarkaði (Velferðarráðuneytið, 2011, bls 16). Mikilvægir þættir í því sambandi er góð aðstaða með nútíma tækjum til lækninga og vel menntað heilbrigðisstarfsfólk. Adda Þorbjörg Sigurjónsdóttir (2009, bls 3) telur að Ísland sé mjög samkeppnishæft innan læknisferðaþjónustunar hvað varðar gæði og verð, að öllu jafnan sé heilbrigðisþjónustan á Íslandi 50 til 90% ódýrar en tíðkast t.d í Bandaríkjunum og öðrum löndum. Vissulega fylgja lækningarferðaþjónustu ýmsir ókostir s.s verðlags breytingar, hversu auðvelt er fyrir heilsu sjúklinginn að ferðast, áhættuþættir sem fylgja alltaf aðgerðum, rangar greiningar o.s.frv. Ferlið er flókið og krefst flókinar og langvarndi vinnu til þess að tryggja öll velferð sjúklinga og vinnuferli heilbrigðisstofnana.

Í skýrslu Viðskiptaráðs Íslands til árlegs viðskiptaþings 2011 kemur fram að Samtök um heilsuferðaþjónustu á Íslandi telji hana geta lengt ferðamannatímabilið hérlendis. Það hlýtur að teljast mjög jákvætt, þar sem flest fyrirtæki innan ferðaþjónustu kvarta undan of stuttu tímabili, þó nokkur breyting hafi orðið þar á síðustu misserin (Vísir.is, e.d.-a; Vísir.is, e.d.-b). Í skýrslunni kemur einnig fram að samtökin vilji leggja áherslu á þær auðlindir sem landið býr yfir, til dæmis náttúruna, hreint loft og vatn (Magnús Orri Schram, 2011, bls 36). Smith og Puczkó (2009, bls 113) tala um að margar þjóðir eiga sér náttúrulegar lækningarauðlindir, s.s heitar laugar, leirböð, hreint vatn og jurtir, sem nýttar eru í vöruþróun í heilsuferðaþjónustu. Slíkt hið sama kemur fram í greininni *Þróun heilsutengdrar ferðaþjónustu á Íslandi* eftir Edward H. Huijbens (2010, bls 26-27), þar sem hann fjallar um mikilvægi náttúrunar og jákvæðum áhrifum þess að eyða tíma úti í náttúru og víðerni. Ísland býr yfir öllum þessum auðlindum. Samtökin um heilsuferðaþjónustu telja ólíka aðila hafa tekið höndum saman hérlendis og hafið ákveðna vöruþróun í þessum málefnum. En þau telja þó að læknisþjónusta og ferðþjónusta eigi að taka saman höndum til samstarfs og að miklir möguleikar liggi í slíku samstarfi. Sem dæmi um fyrirtæki sem komin eru vel á veg í þessari þróun og hefðu möguleika til sóknar, nefna samtökin Jarðböðin á Mývatni og Heilsustofnun

NLFÍ í Hveragerði (Magnús Orri Schram, 2011, bls 36). Edward H. Huijbens (2010, bls 23) telur þó langt í land og hérlendis sem víðar “beri á takmörkuðum áhuga og getuleysi ferðaðþjónustuaðila til að skapa heildstætt vöruframboð á sviði heilsu og vellíðunar”.

Ímynd landsins skiptir miklu máli þegar höfða skal til heilsuferðafólks. Ísland innan hinnar almennu ferðaðþjónustu og Samtök um heilsuferðaðþjónustu leggja áherslu á að ímynd Íslands sem hreins, fagurs og ómengaðs lands sé styrkt (Iceland of health, e.d.-c). Ímynd má skapa út frá þeim auðlindum sem landið býr yfir. Samkvæmt skýrslunni frá Samgönguráðuneytinu liggja auðlindir og styrkleikar landsins fyrir heilsuferðaðþjónustu í hreinu lofti, náttúru og vatni sem hér er að finna. Einnig telst jarðvarminn sem finnst víðast hvar, hátt menntunarstig Íslendinga og heilbrigðiskerfið til mikilvægra auðlinda (Samgönguráðuneytið, 2000, bls 5).

## 2.4 Heilsuferðamenn

Athafnir manna til að bæta heilsu og vellíðan hafa verið til í ýmsu formi í samfélagi manna í þúsundir ára. Indverjar notuðu Ayurvedic heilsuaðferðir 5000 árum f. Kr., egypskar konur notuðu snyrtivörur 3000 árum f. Kr. og Kínverjar stunduðu læknavísindi 1000 árum f. Kr. Rómverjar ferðuðust um langa vegi í þeim tilgangi að baða sig í laugum sem taldar voru gæddar lækningamætti (Smith & Puczkó, 2009, bls 22). Það má því segja að heilsuferðamennska hafi verið til um aldir í einhverri mynd, en með aukinni ferðaðþjónustu í heiminum og skilgreiningu á heilsuferðaðþjónustu innan greinarinnar, hefur verið leitast við að skilgreina markhópinn *heilsuferðamenn*.

Müller og Kaufmann (2001, bls 2-4) benda á að stærsti markhópur heilsuferðaðþjónustu hafi lengstaf verið tekjuháar miðaldra konur. Hins vegar tala þau um að alltof fáar rannsóknir hafa verið gerðir varðandi heilsuferðmenn, hverjar óskir þeirra eru og hverjir séu í raun þeirra helstu hvatar til heilsuferðalaga. Þetta geti til að mynda verið mismunandi eftir kyni, aldri og uppruna og hugsanlega vanti framboð á þjónustu sem henti mismunandi markhópum. Patrica Cooper og Malcolm Cooper (2009, bls 34 - 35) taka í sama steng þar sem þau benda á að ástæður fyrir heilsuferðalagi geti verið jafn fjölbreyttar og þær eru margar. Grundvallaratriði er að skilgreina mismunandi hópa heilsuferðamanna því sumir sækjast eftir lækningu á líkamlegu ástandi meðan aðrir leitast eftir betri líðan. Þarfir þessara hópa séu mjög ólíkir því sé nauðsynilegt að rýna og greina.

Smith og Puczkó tala um að heilsuferðamennska sé tímafrek og dýr. Þeir segja að heilsuferðamenn dvelji jafnan lengur en hinn venjulegi ferðamaður og eyði meiru (Smith &

Puzckó, 2009, bls 9). Heilsuferðamaðurinn er talinn líklegur til að greiða meira fyrir einstakt nudd og fjölbreytilegt val á afþreyingu. Upplifun sem er í miklum gæðum getur verið mjög jákvæð fyrir áfangastaði. Samkeppnisverð er ekki mikil hvatning þar sem flestir heilsuferðamenn sem fara í heilsuferðir eyða miklum peningun í að láta dekra við sig og eru í slökun. Það er hins vegar ein undantekning og það er kostnaður læknameðferða, þar ferðast heilsuferðamaðurinn langar vegalengdir til þess að fá ódýrar meðferðir sem þó hafa sannað sig (Smith & Puzckó, 2009, bls 203).

Ísland sem áfangastaður mótast að mestu af heildar ímynd sem hefur skapast í gegnum árin. Það er hins vegar ekki einfalt að skilgreina áfangastað ferðafólks og hugtakið er flókið. Áfangastaður getur verið tákn ólíkra gilda og tekið ýmsum breytingum þegar horft er til tíma og rýmis. Áfangastaður getur verið allt frá því að vera hugmynd í höfði verðandi ferðamanna, staður á korti, hlutur, svæði eða heilt land (Edward H. Huijbens og Guðrún Þóra Gunnarsdóttir, 2008, bls 14). Eins og fjallað var um í kaflanum hér á undan getur ímynd landsins haft gríðaleg áhrif þegar kemur að vali heilsuferðafólks á áfangastað. Í grein eftir Edward H. Huijbens (2011, bls 65) kemur fram að aðdráttarafl sé einhverskonar segull sem laðar ferðamanninn að áfangastaðnum. Hvert aðdráttaraflið er er svo mismunandi fyrir hvern áfangastað fyrir sig, það getur verið manngert eða eitthvað við svæðið sjálft. Þegar hefur náttúra Íslands verið nefnd sem sterkasta aðdráttaraflið, í heilsuferðapjónustu jafnt sem annari ferðapjónustu. Í skýrslu Samgönguráðuneytisins frá árinu 2000 (bls 5) er talað um að heilsuferðamaður velji sér áfangastað eftir gæðum í þjónustu, góðum aðbúnaði og fjölbreyttum möguleika á ýmiss konar afþreyingu og menningu. Slíkir “manngerðir” þættir spili stórt hlutverk fyrir þann hóp sem vill nota sinn tíma í að bæta heilsu og vellíðan.

Einfaldasta skilgreining á heilsuferðamönnum er að sá hópur sem leitist við að bæta eigin vellíðan séu „heilbrigðir“, en sækir í meðferðir til þess að byggja upp frekari vellíðan og halda við heilsu. Þeir sem leita eftir lækningarferðþjónustu eru aftur á móti veikir og vanti hjálp sértæks heilbrigðisstarfsfólks til að öðlast heilbrigði á ný (Iceland of health, e.d.-d).

Í nýlegri bók Gunnars Þórs Jóhannessonar og Edwards H. Huijbens (2013, bls 97) um Ferðamál á Íslandi er talað um þá þörf að átta sig á félagslegri stöðu, lífsstíl og persónueinkennum þeirra gesta sem til Íslands koma. Þeir telja hefðbundnar brottfararkannanir Ferðamálastofu o.fl. ekki gefa nógu ítarlega mynd af gestunum til að það gagnist til fulls við markaðssetningu mismunandi vöru. Þessi umræða þeirra Gunnars og Edwards er í takt við þær heimildir sem þegar hafa verið kynntar hér og fjalla um mismunandi

þarfir og væntingar heilsuferðamanna. Það má því draga þá ályktun að núverandi og væntanlegir heilsuferðamenn á Íslandi sé fjölbreyttur hópur, allt frá sértækum heilsuferðamönnum sem nýta sér lækningalind Bláa lónsins eða vilja njóta víðernisins í náttúru Íslands sér til heilsubótar, til hinna almennu ferðamanna sem nýtir sér þá þjónustu sem til staðar er á sviði heilsuferðþjónustu þegar tækifæri gefst.

Hugsanlegur markhópur heilsuferðþjónustu á Suðurlandi og *Heilsuhringsins* myndi líklega endurspeglar það sem lýst er hér á undan og markast af innlendum sem erlendum ferðamönnum á öllum aldri, sem hafa áhuga á að bæta eða viðhalda andlegri og líkamlegri heilsu.

## 2.5 Framtíðarhorfur

Heilsuferðþjónusta er að marka sér sess á heimsvísu, fleiri lönd eru farin að markaðsetja sig sem heilsuáfangastaði og ný tískubrigði innan heilsuferðþjónustunar koma reglulega upp. Markmið samtakanna *Wellness Tourism Worldwide*, WTW, er m.a. að auka samstarf á heimsvísu milli fyrirtækja, samtaka og stofnana innan samtakana (*Wellness Tourism Worldwide*, e.d, bls 7). Með samtökum sem þessum er ef til vill kominn möguleiki á að skilgreiningar á hugtökum innan heilsuferðþjónustunar verði samræmdar á heimsvísu. Slíkt myndi styrkja heilsuferðþjónustuna að mörgu leiti þar sem vara og þjónustu yrði eftir vill sambærilegri á milli landa (*Wellness Tourism Worldwide*, e.d, bls 9). Um leið þarf að gæta að sérstöðu hvers áfangastaðar líkt og kemur fram í Norrænu skýrslunni um heilsuferðþjónustu (Hjallanger o.fl., 2011, bls 9). Í skýrslunni er bendt á að vellíðunarferðþjónustan sé sú grein sem vaxi hvað hraðast á alþjóðlegum markaði og þar er að finna lista yfir vinsælustu afþreyingarnar á heimsvísu sem flokkast geta með vellíðunarferðþjónustu. Má þar nefna fegrunarmedferðir, ýmiskonar íþróttir, heilsulindir og margskonar afþreyingu aðra sem aukið getur vellíðan fólks. Í skýrslu WTW samtakanna er einnig minnst á að náttúruauðlindir og menningararfleið geti skapað áfangastöðum sérstöðu og þar kveður við svipaðan tón og í Norrænu skýrslunni (Hjallanger o.fl., 2011, bls 53 - 63 ). Pesona og Komppula (2010, bls 151) benda enn fremur á að almennt er dreifbýlis ferðþjónusta ekki tengd við dekur eins og vellíðunarferðþjónustan, en báðar eru tengdar við náttúruna, friðinn og rósemi. Þau benda á ferðamenn sem gjarnan vilja ferðast í dreifbýli séu með áhuga á mjög svipuðum hlutum og heilsuferðamenn, þeir leitast báðir eftir slökun, komast í burtu frá stressi, leitast eftir frið og ró, líkamlegri hreyfingu, heilbrigðu mataræði, betri andrúmslofti, landslagi og starfsemi sem tengist náttúrunni.

Ef marka má umræðuna hjá Pesona og Komppula og í fyrrgreindum skýrslum ættu Norðurlöndin og ekki síst Ísland að hafa alla burði til þess að festa sig í sessi sem áfangastaður fólks sem áhuga hafa á því að viðhalda eða bæta eigin heilsu – nú eða komast í burtu frá amstri dagsins og njóta náttúrunnar, jarðvarmans og víðernisins

### 3 Aðferðir og gögn við rannsóknina

Þessum kafla verður gert grein fyrir þeim aðferðum sem notaðar voru við rannsóknina til að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum:

- Hver er staða heilsuferðapjónustu á Suðurlandi?
- Er *Heilsuhringur* á Suðurlandi raunhæfur kostur í ferðapjónustu á svæðinu?

Einnig verður farið yfir hvernig gagna var aflað og gert grein fyrir úrvinnslu þeirra.

#### 3.1 Rannsóknaraðferð

Við þessa rannsókn var notast við eigindlega aðferða (qualitative), stuðst við svokölluð fyrirliggjandi gögn (literature review) og þau greind (secondary data analys). Fyrirliggjandi gögn eru gögn sem unnin eru úr frumgögnum (primary data), en grunnur flestra rannsókna byggir á gögnum sem þegar hefur verið safnað (Finn, Elliott-White and Walton, 2000, bls 40). Í upphafi rannsóknar skiptir máli að skoða fyrirliggjandi gögn í þeim tilgagni að sjá hvað hefur verið rannsakað, slíkt getur sparað tíma, að því gefnu að upplýsingarnar séu til og séu aðgengilegar (Finn, Elliott-White and Walton, 2000, bls 40 - 41). Fyrirliggjandi gögn eru frumgögn sem aðrir hafa safnað og greint. Þegar fyrirliggjandi gögn eru skoðuð fer fram frekari greining á niðurstöðum rannsókna. Niðurstöðurnar eru skoðaðar frá nýju sjónarhorni og í samhengi við önnur rannsóknarmarkmið. Í þessari rannsókn fór fram greining erlendra og innlendra heimilda.

Við ritgerð sem þessa þar sem tíminn er knappur hentar greining fyrirliggjandi gagna afar vel. Það er þó ekki þar með sagt að þessi rannsóknaraðferð sé síðri en greining frumgagna. Það getur gefið nýja, dýpri sýn á viðfangsefnið að rýna í eldri gögn og greina þau út frá nýju sjónarhorni. Með fyrirliggjandi gögn er auðveldara að rýna í viðfangsefnið með gagnrýnu hugarfari og bera gögn saman. Þrátt fyrir að gögnin liggi fyrir er ekki verið að endurnýja gömul gögn, heldur er tilgangurinn að aðlaga gögnin eftir eigin rannsóknarvinnu (Finn, Elliott-White and Walton, 2000, bls 41). Með því er hægt að bera saman mismunandi niðurstöður og öðlast nýja þekkingu. Mikilvægt er að þau fyrirliggjandi gögn sem greind eru séu áreiðanleg og byggð á góðum rannsóknum. Hér voru niðurstöður erlendra og innlendra fræðimanna um hina ýmsu þætti heilsuferðapjónustu borin saman við gögn sem aflað var um ákveðið svæði á Íslandi, þ.e. Suðurlandið. Þau gögn sem aflað var um Suðurland voru greind

með aðferð hefðbundinnar SVÓT-greiningar. SVÓT greining byggir á að greina styrkleika og tækifæri annars vegar og veikleika og ógnanir hins vegar. Styrkleikar og veikleikar eru í innra umhverfi þess sem greint er og eru þættir sem hafa bein áhrif. Ógnanir og tækifæri er það sem er í ytra umhverfinu viðfangsins og það eru þættir sem hafa lítil áhrif á viðkomandi atriði. Annars má líta á að styrkleiki og veikleiki sé hluti af núverandi stöðu og ógnanir og tækifæri séu í framtíðinni. Segja má að sama gildi um að auðvelt er að hafa áhrif á núverandi stöðu en erfiðara að eiga við framtíðina (Kotler P. og Keller K.L., 2009, bls. 89 - 92). Að lokinni greiningu og samanburði gagna voru dregnar ályktanir í þeim tilgangi að leita svara við þeim rannsóknarspurningum sem settar voru fram við upphaf rannsókna.

### 3.2 Gögn, framkvæmd og úrvinnsla

Gagnasöfnun fór fram að mestu frá lok febrúar 2013 fram í miðjan september 2013. Mikið er til af gögnum um heilsuferðþjónustu almennt í erlendum heimildum, og nokkuð er til af íslenskum. Við leit að heimildum var stuðst við Heilsa, vellíðan, vellíðunarferðþjónustu, heilsuferðþjónusta, Suðurland, *Heilsuhringur*, health, wellness, wellness tourism, health tourism, South Iceland, wellness trail.

Lagt var upp úr því að leita eftir ritrýndum greinum og notast var við námsefni sem nemandi átti úr námskeiðum frá Háskólanum á Hólum. Leitarvefir á borð við ProQuest, Google scholar og leitir.is voru einnig nýttir. Við öflun íslenskra heimilda voru skoðaðar fræðigreinar, opinberar skýrslur og kynnisefni af svæðinu sem rannsakað er. Þá var ljósmyndum safnað og vefsíður skoðaðar. Auk þessa var aflað munnlegra heimilda þar sem haft var samband við Upplýsingarmiðstöð Suðurlands og talað við Sigríði Hrönn Gunnarsdóttir sem gaf góðar upplýsingar um heilsuferðþjónustu á Suðurlandssvæðinu í dag og haft var samband við Ásborgu Arnþórsdóttir ferðafulltrúa uppsveita Árnassýslu, sem einnig gaf greinagóðar upplýsingar. Þá var haft samband við fyrirtækið Frost og Funa og stjórnarforman Flúða Spa Heilsuþorps ehf., í þeim tilgangi að fá betri innsýn inn í starfsemi þeirra.

### 3.3 Takmarkanir

Takmarkanir þessa verkefnis hafa helst falist í erfiðleikum við að nálgast efni sem fjallar um heilsuferðþjónustu á Suðurlandi. Einnig hefur reynst erfitt að afla upplýsinga frá fagaðilum innan ferðþjónustunar á Suðurlandi vegna álagstíma.



## 4 Niðurstöður

### 4.1 Staða heilsuferðapjónustu á Suðurlandi

Suðurlandsvæði saman stendur af bæði þétt,- og dreifbýlusvæði. Grunnstoðir ferðapjónustunnar á Suðurlandi eru almennt góðar og hefur dreifbýli greiðan aðgang að þeirri þjónustu sem er í boði á stærri stöðum. Í skýrslu sem gefinn var út af Byggðarstofnun kemur fram að Selfoss sé miðstöð opinberrar stjórnsýrslu sem og verslana og þjónustu á Suðurlandi. Þjónustustig er almennt gott, þar er að finna lögreglustöð, sýsluskrifstofu, sjúkrahús, framhaldsskóla, matvöruverslanir sem og aðrar verslanir og þjónustu (Bjarki Jóhannesson, 2001, bls 7). Vegakerfi um Suðurlandið er gott víðast hvar og er að mestu hægt að ferðast um það allt árið. Framboð á gistingum er af öllum gerðum t.d hótél, gistiheimili og orlofshús.

Höfuðborgarsvæðið hefur veruleg áhrif á Suðurlandsvæðið sökum nálægðar og stærðar. Hægt væri að segja að Hveragerði og Laugarvatn væru í raun úthverfi frá höfuðborginni, en Flúðir eru hins vegar ögn lengra frá. Nálægðin gerir það að verkum að þessir staðir fá gríðarlegan straum af ferðamönnum frá höfuðborgarsvæðinu sem nota náttúru- og frístundarsvæðin í kring. Það má segja að ferðamannastraumurinn á þessi svæði yfir árið sé mjög virkur og þangað koma bæði innlendir sem erlendir ferðamenn, í miklu magni (Sigríður Hrönn Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 2 september 2013 ). Þrátt fyrir mikla aðsókn ferðamanna er ávallt þörf á nýjungum í vöru og þjónustu og viðhalda þarf svæðinu sem áhugaverðum áfangastað (Smith ,2009, bls 156). Ferðapjónustufulltrúar á Suðurlandi vinna hörðum höndum að frekari uppbyggingu og viðhaldi á upplýsingaþjónustu og markaðskynningarmálum, sem m.a. innihalda skipulagninu á hátíðum og kynningu á því sem til staðar er og því sem koma skal. Einnig er unnið að skipulagningu á samstarfi og vinnu á milli ferðapjónustuaðila. Einnig er verið að þróa ýmsar hugmyndir heilsuferðapjónustupakka innan Uppsveita (Ásborg Arnþórsdóttir, munnleg heimild, 22 ágúst 2013).

Þó nokkur uppbygging hefur orðið á heilsutengdri ferðapjónustu innan svæðisins undanfarin ár. Heilsulindir er að finna í nokkrum bæjarfélögum og má þar nefna Fontana gufubað og spa á Laugarvatni, Riverside Spa á hótél Selfossi, Frost og Funi heilsuhótel í Hveragerði og Heilsustofnuni NFLÍ í Hveragerði sem bjóða upp á ýmsar meðferðir. Sundlaugar eru nánast í hverju bæjarfélagi og yoga sem og aðrar óhefðbundarlækningar eru einnig hægt að nálgast á Suðurlandi. Afþreyingar fyrirtæki sem hægt væri að skilgreina fyrir heilsuferðamanninn er að

finna um allt Suðurland t.d jeppaferðir, snjósleðaferðir, jöklagöngur, rafting, hestaleigur, gönguferðir, ævintýraferðir sem ferðaskipuleggjendur bjóða upp á og norðurljósaferðir, einnig er mikið um söfn og sýningar. (Guðrún Þóra Gunnarsdóttir, Karl Friðriksson, Oddný Þóra Óladóttir, Sigríður Elín Þórðardóttir, Sigríður Kristjánsdóttir, 2011, bls 23). Að lokum má nefna uppbyggingu á gömlu náttúrulegum á Flúðum og hugmyndina um Heilsuþorpið sem er á dagskrá hjá Flúðum.

## 4.2 Laugarvatn, Flúðir og Hveragerði

Laugarvatn, Flúðir og Hveragerði mynda ákveðin aksturshring. Síðar í þessari ritgerð verður lögð fram hugmynd að vöru fyrir heilsuferðamenn, svokallaðan *Heilsuhring*. Varan mun byggja á þeirri þjónustu sem þegar er til staðar á svæðinu. Fyrst verður þó aðstæðum á þessum þremur þéttbýlisstöðum lýst og greindir þeir þættir sem hugsanlega nýttust við þróun slíkrar vöru.

Laugarvatn, Flúðir og Hveragerði bjóða upp á alla helstu grunnþjónustu sem lítil þéttbýli þurfa að hafa. Íbúar í þétt-, dreifbýlum eiga það til að hafa sterk tengsl við staðinn og er allt þetta það sem myndar gott samfélag, eins og því er líst í umjöllun Wanda o.fl (2009, bls160) í bókinni *Rural tourism development : localism and cultural change*. Framþróun síðustu ára hefur verið töluverð á stöðunum og eru íbúar afar virkir þegar kemur að uppbyggingu þessara þéttbýliskjarna yfir sumartímamann má sjá staðina blómstra af lífi þar sem mikið er um ferðamenn bæði innlenda sem erlenda ( Sigríður Hrönn Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 2 september 2013). Mikill vinna hefur verið lögð í að lengja ferðamannatímabilið til að skapa stöðugri rekstur fyrir ferðaþjónustuna. Markaðsátakið *Ísland allt árið (Inspired by Iceland)* sem Íslandsstofa hefur unnið að í þeim tilgangi að markaðssetja heilsárferðaþjónstu á Íslandi hefur skipt máli að mati starfsmanna Upplýsingamiðstöðvar Suðurlands (Íslandsstofa, e.d.). Þau hafa orðið vör við að ferðamannastraumirn er byrjaður að koma fyrir á vorin og hverfa seinna á haustin. Reyndar sé alltaf einhver straumur af ferðamönnum yfir vetrartímamann en af skornum skammti þó (Sigríður Hrönn Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 2, september 2013).

Heilsuferðaþjónustan sem er í boði á Laugarvatni, Flúðum og Hveragerði er ekki árstíðarbundin, heldur er þetta vara og þjónusta sem flokkast undir heilsárferðaþjónustu. Sem dæmi lýsir Edward H. Huijbens (2009, bls119) því að kuldi og ferskt loft sé einn af þáttunum við að upplifa norræna heilsuferðaþjónustu og það á sannarlega við yfir vetrartímamann á Íslandi. Að liggja í heitri laug í íslenskum vetrarkulda og fersku loft má ætla að sé einstök upplifun fyrir marga.

Jarðhitinn er stór þáttur og hluti af daglegu lífi íbúanna á svæðinu, líkt og annarra Íslendinga. Steinar Ingi Matthíasson segir í grein sinni Jarðhiti og heilsuferðapjónusta, tækifæri til nýsköpunar „Í dag spilar jarðhitinn og heita vatnið stórt hlutverk í daglegu lífi nær allra Íslendinga og óvíða er jarðhitinn jafn samofinn menningu og lífstíl „ ( Steinar Ingi Matthíasson, 2003, bls 355). Þessi orð eiga vel við þegar rætt er um Suðurlandið. En jarðhitinn er ekki bara mikilvægur hluti af daglegu lífi íbúanna, heldur einnig grunnurinn að heilsulindum og heilsuferðapjónustu á svæðinu. Samkvæmt Jóni Þorsteinssyni þá er að finna mestu varmafla lindir á landinu í Árnassýslu (Jón Þorsteinsson, 2005, bls 617). Nýting jarðhita á Laugarvatni, Flúðum og Hveragerði er margþætt. Má þar nefna hitun húsa, gróðurhúsa, notkun jarðhita til iðnaðar, heilsuræktar og sundlauga.

Í þróun heilsuferðapjónustu er nauðsynlegt að líta til margra þátta. Afþreying af ýmsu tagi þarf að vera í boði fyrir heilsuferðafólk, jafnt sem annað ferðafólk. „Heilsuferðapjónusta verður samkeppnisfærari á heimsvísu með auknu framboði á þjónustu sem dregur að fleiri viðskiptavinum“ (Smith & Puczkó, 2009, bls 204 - 205). Á Laugarvatni, Flúðum og Hveragerði er sífellt meira framboð menningarlegra þátta sem styður heilsuferðapjónustu. Þar eru afþreyingarmöguleikar fjölbreyttir og yfir sumartíman er mikið lagt upp úr fjölbreyttum viðburðum á svæðinu, tengdum atvinnustarfsemi, listum, útivist og íþróttum.

Hér á eftir verður leitast við að draga upp mynd af aðstæðum á hverjum stað fyrir sig og setja í samhengi við möguleika á sviði heilsuferðapjónustu.

#### **4.2.1 Laugarvatn**

Laugarvatn er þéttbýliskjarni í Bláskógarbyggð sem myndaðist í kringum Menntaskólann á Laugarvatni og Íþróttakennarskóla Íslands. Háskóli Íslands hefur byggt upp háskólanám í íþróttá- og heilsufræði, með áherslu á útivist og heilsuþjónustu. Þar er rekinn heimavist fyrir framhaldsskólanemendur og Íþróttaháskólann yfir vetrartímann. Starfsemin byggir á þjónustu við skólana og er talsvert líf í þorpinu yfir vetrartímann. Á sumrin er mikið af ferðamönnum sem koma við á Laugarvatni, framboðið af gistingu er margskonar og hentar því fyrir mismunnandi hópa. Líkt og víða í Árnassýslu þá er mikill jarðhiti á Laugarvatni og því er góð baðaðstaða í og við Laugarvatn, þar er sundlaug tengd íþróttaaðstöðu og fyrir nokkrum árum var Heilsulindin Fontana byggð upp á sögulegum rótum “gömlu gufunnar” (Fontana, e.d.). Náttúran í kringum Laugarvatn er fjölbreytt og þar er mikið skóglendi (Nat, e.d.). Landbúnaður og þar með matvælaframleiðsla er í sveitunum allt í kringum Laugarvatn. Það er hægt að finna afþreyingu fyrir alla á og í nágrenni við Laugarvatn t.d ferðamannafjós,

gönguleiðir, hestaferðir, kajak, seglbrettaleigu, siglingar, veiði í ám, sund, golf og handverkshús. Stuttur akstur er til Gullfoss og Geysis og á sögalega staði eins og kirkjustaðinn Hruna og Skálholt (Sveitir, e.d.).

#### 4.2.2 Flúðir

Flúðir hafa lengi verið vinsæll áfangastaðu fyrir ferðamenn. Svæðið telst vera þéttbýliskjarni sem er miðsvæðis í Hraunmannahreppi. Svæðið þykir afar veðursælt, notalegt, fallett og hentar einkar vel til útivistar. Jarðhitinn er notaður til ræktunar og er mikið af ylrækt á svæðinu og matvælaframleiðsla. M.a. eru Flúðir þekkt fyrir mikla framleiðslu á grænmeti og blómum og mesta svepparækt á landinu er að finna á Flúðum. Fjölbreytt þjónusta er í boði á Flúðum, þar er að finna hótél Flúðir og aðra gistingu t.d gistiheimili, svefnpoka- og bændagistingu, einnig er gott tjaldsvæði við bakka litlu Laxár. Fjölbreytt afþreying er í boði á Flúðum og þar er að finna sundlaug, hestaleigu, minjasafnið í Gröf, dúkkusýningu á Laugarlandi, tvo golfvelli; Ásatúns,- og Selvöll og rafting sem er í boði í Hvítá. Litla – Laxá rennur í gegnum þorpið sem ætti að henta vel fyrir veiðimenn, einnig er stutt í veiði í fleiri ám og vötnum (Nat, e.d.). Stutt er á Gullfoss og Geysi en þar er að finna, auk þessa náttúruperla, aðra sundlaug, minjagripaverslun og veitingastað. Stutt er einnig í Reykholt sem er mjög áhugaverður og sögulegur áfangastaður, þar er að finna ýmsa þjónustu fyrri ferðamenn (Nat, e.d.). Náttúrulega er að finna rétt fyrir utan Flúðir sem er mjög oft notuð af heimamönnum og sveitungum í kring en hún kallast Hruni (Ásborg Arnþórsdóttir, munnleg heimild, 22 ágúst 2013; Sveitir, e.d.). Að lokum má nefna að á dagskrá er að byggja svokallað *Heilsuþorp* á Flúðum (Gestur Ólafsson, án árs).

#### 4.2.3 Hveragerði

Hveragerði er angi af Hengilsvæðinu sem er á einu mesta háhitasvæði Íslands. Þar er að finna mikinn jarðhita, náttúrulega og gönguleiðir. Framboð á gistingu í Hveragerði er fjölbreytt þar eru tvö nokkuð stór hótél og annað sem gefur sig út fyrir að vera heilsuhótél, einnig er að finna minni gistiheimili, svefnpokapláss, bændagistingu í nærliggjandi dreifbýli og orlofshús í kring. Heilsustofnun NFLÍ er mikilvægur þáttur heilsuferðaþjónustunar í Hveragerði.

Hveragerði hefur upp á ýmislegt að bjóða í afþreyingu. Þar eru haldnar hátíðinar Blóm í bæ og Blómstrandi dagar, hvorutveggja árlegir viðburðir. Hátíðirnar eru orðnar nokkuð þekktar og laða talsvert að, þar sem bærinn er skreytur blómum auk þess sem boðið er upp á skemmtanir og slegið upp balli (Sigríður Hrönn Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 2 september 2013). Staðsetning bæjarins gerir það að verkum að mikið er af skemmtilegum göngu- og

reiðleiðum og stutt í aðra skemmtilega áfangastaði. Hægt er að komast í hestamennsku, ævintýraferðir, sund, á golfvöll o.s.frv. Frá Hveragerði þarf ekki langt að fara til að komast í norðurljósaferðir, í burt frá bæjar og borgarljósum. Gönguleiðakerfi Hveragerðis og nágrennis, sem og Hengilsvæðisins gegnir mikilvægu hlutverki í að tengja saman byggð og ósnortna náttúru í vaxandi heilsuferðapjónustu svæðisins (Hveragerðisbær, e.d.). Upplýsingamiðstöð Suðurlands er í Hveragerði og þar eru í boði upplýsingar um ferðamennsku og afþreyingu á svæðinu, sem og Ísland almennt (visiticeland, e.d.).

Hér að ofan hefur verið lýst aðstæðum á því svæði sem tekið er fyrir í verkefninu. Í næsta kafla verður beitt svokallaðri SVÓT greiningu sem byggir á ofangreindri lýsingu á aðstæðum.

### 4.3 SVÓT

Eftirfarandi greining er ekki algild, heldur er einblínt á helstu þætti sem tengjast og/eða tengst geta heilsuferðapjónustu í þeim tilgangi að greina stöðu og framtíðartækifæri fyrir svæðið. Sú aðferð sem greiningin byggir á er aðferðafræði hefðbundinnar SVÓT-greiningar (Kotler P. og Keller K.L., 2009, bls. 89-92). Í töflu 2 koma fram helstu styrkleikar, veikleikar, ógnanir og tækifæri svæðisins í heild. Sá listi byggir á lýsingu á svæðunum í kaflanum á undan og mati höfundar á því hvað eru styrkleikar/tækifæri annars vegar og veikleikar/ógnanir hins vegar, með heilsuferðapjónustu í huga. Á eftir töflunni verða tekin fyrir nokkur af helstu atriðunum sem þar koma fram og þau útskýrð og greind frekar.

<p><b>Styrkleikar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nálægð höfuðborginnar</li> <li>• Ferðaþjónusta, gisting og veitingasala</li> <li>• Menningarstarfsemi, mannlíf og fjölbreytt afþreying, fastir viðburðir sem draga að gesti</li> <li>• Umhverfið er fjölskylduvænt og aðlaðandi</li> <li>• Samgöngur almennt góðar, staðsetning við þjóðveg nr.1</li> <li>• Aðbúnaður og byggingar</li> <li>• Orka og jarðhiti</li> <li>• Fögur náttúra og náttúruperlur</li> <li>• Fámenni og nægt landrymi</li> <li>• Gott heilbrigðiskerfi</li> <li>• Öflugt landbúnaðarhérað (fersk matvæli)</li> <li>• Stefnumörkun bæjarfélagsins</li> <li>• Sögutengdir staðir (Skálholt, Hruni o.fl.)</li> <li>• Mannauður</li> <li>• Fyrirtæki sem þegar hafa skapað sér sess á sviði heilsuferðaþjónustu</li> <li>•</li> </ul>	<p><b>Veikleikar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lítið svæði og reynsluleysi</li> <li>• Staðsetning</li> <li>• Stutt saga</li> <li>• Hveralykt</li> <li>• Lítil þolmörk í kringum gönguleiðir og náttúruleugar</li> <li>• Langt í löggæslu</li> <li>• Jarðskjálftasvæði</li> <li>• Margir fbúar stunda vinnu í Reykjavík</li> <li>• Óstöðugleiki í stjórn bæjarfélagsins</li> <li>• Fjármagnsskortur</li> <li>• Veðurfar</li> </ul>
<p><b>Ógnanir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atvinnuleysi</li> <li>• Fjármagnsskortur</li> <li>• Fólksfækkun</li> <li>• Náttúruhamfarir</li> <li>• Verðhækkun á eldsneyti</li> <li>• Vaxandi kröfur um fjölbreytni í afþreyingu, verslun, þjónustu o.fl.</li> <li>• Líftími áfangastaða stuttur</li> <li>• Samkeppni</li> <li>• Bágt efnahagsástand</li> <li>• Samdráttur í heilbrigðiskerfi</li> <li>• Fækkun ferðamanna</li> <li>• Framkvæmdir vegna virkjana geta eyðilagt ímynd</li> <li>• Mengun</li> <li>• Lagalegt umhverfi</li> <li>• Ræktun á erfðabreyttum matvælum í Landbúnaðarháskólanum, Reykjum (Orf, líftækni)</li> </ul>	<p><b>Tækifæri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auka fjölbreytni í vöruframboði</li> <li>• Aukið samstarf í markaðssetningu</li> <li>• Hefð fyrir ferðaþjónusta með tengingu við náttúruperlur, sögu og menningu</li> <li>• Efling Heilsutengdrar þjónusta á svæðinu</li> <li>• Tenging við matar, - menningar,- ognáttúrutengda ferðaþjónustu.</li> <li>• Aukin samvinna innan sveitarfélagsins</li> <li>• Sókn og þróun í matvælavinnslu</li> <li>• Tært loft, veturinn, snjórinn</li> <li>• Heitar náttúruleugar</li> <li>• Nýting jurta</li> <li>• Fjölgun ferðamanna til landsins</li> <li>• Hagstætt gegni</li> <li>• Hugmyndir um Heilsuþorp á Flúðum</li> <li>• Lækningaferðaþjónusta</li> </ul>

**Tafla 2 SVÓT greining. Bryndís Jóna Sveinbjarnardóttir**

### 4.3.1 Styrkleikar

Styrkleikar þessa svæðis eru margir og fjölbreyttir. Nálægðin við höfuðborgina er mikilvægt atriði, en líklegt er að þaðan komi stæðsti hluti þeirra sem nýta mundu sér framboð á heilsuferðaþjónustu á Suðurlandi. Þau heilsuferðaþjónustu fyrirtæki sem nú þegar eru til staðar á svæðinu eru líklega mesti styrkur svæðisins á þessu sviði og gefa möguleika á áframhaldandi þróun og nýsköpun sem byggja mundi á þeim grunni. Að auki er skammt í alla þjónustu sem nauðsynleg er til uppbyggingar ferðaþjónustu, samgöngur eru góðar, sundlaugarmenning rík og yfirvöld á svæðinu jákvæð gagnvart uppbyggingu ferðaþjónustu.

Við nánari greiningu á styrkleikum í töflu 2., urðu til fjögur megin þemu sem ætla mætti að áframhaldandi uppbygging heilsuferðþjónustu á Suðurlandi gæti byggt á. Þau verða nú útskýrð nánar.

Þau fyrirtæki sem hvað sterkast standa á sviði heilsuferðþjónustu á Suðurlandi eru Fontana heilsulindin á Laugarvatni, Heilsustofnun NLFÍ og Frost og Funa hótelið í Hveragerði. Hér verður fjallað stuttlega um þessi fyrirtæki og þau greind samkvæmt yfirliti þeirra Smith og Puzckó sem sjá má í töflu 1. á bls 13. Öll byggja þau starfsemi sína á Jarðvarma að meira eða minna leiti.

Heilsustofnun Náttúrulækningafélagsins er rötgróið fyrirtæki, vel þekkt á landsvísu. Hrefna Kristmannsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir (2008, bls 13) nefna í grein sinni að Heilstofnunin hafi verið ein sú fyrsta sem notaði jarðvarma til eflingar heilsu og til lækninga. Innan vellíðunar-þjónustunar, þar sem lögð er áhersla á meðferðir í rólegu umhverfi og í nánd við náttúruna, virðist NLFÍ ákjósanlegur staður. Lögð er áhersla á og veitt ráðgjöf um hreyfingu, hollt mataræði og góðar svefnvenjur og þar er boðið uppá ýmsar meðferðir tengdar vellíðan, líkt og nudd, böð og leir meðferðir (Heilsustofnun NFLÍ, e.d). Að auki er boðið uppá meðferðir sem flokkast geta undir lækningameðferðir eins og margskonar endurhæfing og forvarnir. Samkvæmt töflu 1, mundi Heilsustofnun NFLÍ flokkast sem heilsuferðþjónustu - fyrirtæki sem býður upp á bæði vellíðunar- og lækningaþjónustu.

Fontana á Laugarvatni byggir starfsemi sína að miklu leiti á jarðvarmanýtingu. Þar er að finna *Gömlu gufuna* sem er búin að vera í notkun síðan 1929. Hún býr yfir ákveðnu menningarlegu og félagslegu gildi fyrir Laugvetninga. Samkvæmt starfsmönnum Fontana er það trú manna að *Gamla gufan*, sandurinn í kring og Laugarvatnið sjálft búi yfir lækningarmætti, t.d. gegn gigt og ýmsum kvillum. Jarðvarminn er ekki einungis notuður til baða, eða til að auka vellíðan og lækna. Íbúar svæðisins hafa lengi bakað rúgbrauð í sandinum og hluti af sérstöðu Fontana heilsulindar er að bjóða gestum sínum að taka þátt í að sækja brauðið í sandinn og borða það síðan með silungi sem er veiddur í Laugarvatni og reyktur á bænum Útey sem er í nágrenninu (Fontana, e.d.). Með því að bjóða uppá staðbundin mat sem auk þess tengist hefð af svæðinu er fyrirtækið að skapa sér enn frekari sérstöðu. Aðstandendur Fontana skilgreina fyrirtækið sem heilsulind, en það gæti einnig flokkars sem tólmstundir og afþreying, skv. Skilgreiningum Smith og Puzckó í töflu 1.

Frost og Funi Hótel í Hveragerði notar heitu hverina sem eru við gistiheimilið til að hita upp húsin, sundaugina, heitu pottana við bakka árinna, gufubað og útisturtur. Gestir hafa aðgang

að slökunar herbergi við hliðinn á gufubaðinu. Boðið eru upp á heilsufæði frá Yggdrasill (lífræn vottun) og áhersla á mat úr héraði (Frost og funi, e.d.). Víða eru gönguleiðir í nágrenninu og heitir hverirnir allt í kring, sem gjarnan laða að fólk. Samkvæmt skilgreiningum þeirra Smith og Puzckó sem sjá má í töflu 1. mundi hótelið flokkast undir vellíðunarferðaþjónustu.

Segja má að fyrirtækin sem hér hafa verið nefnd séu stólparnir sem hægt væri að byggja á varðandi áframhaldandi vöruþróun á svæðinu.

### **Veitingar – matur úr héraði - hollusta**

Mikið framboð er af ferskum staðbundnum matvælum á svæðinu, enda sterkt landbúnaðarsvæði sem ekki síst er þekkt fyrir mikla ylrækt. Síðustu ár hafa matvörur sem eru úr héraði og beint frá býli verið vinsælar hjá heimamönnum, jafnt sem ferðamönnum. Nokkrir veitingarstaðir nýta afurðir úr héraði, og í dag eru nokkrir bændur komnir með gæðamerki frá Beint frá býli ([www.beintfrabyli.is](http://www.beintfrabyli.is)) (Ásborg Arnþórsdóttir, munnleg heimild, 22 ágúst 2013). Hjalanger, o.fl. (2011, bls 18 -25) benda á í grein sinni að hollt mataræði sé undirstaða góðrar heilsu og að það sé mikilvægur þáttur innan heilsuferðaþjónustunar. Matur sem er úr héraði getur auk þess haft menningarlegt gildi og endurspeglad landslag og hefðir svæðisins. Grænmetisrækt og ylrækt passar vel inn í ímynd um hollustu og hreinleika, skapar Suðurlandi sérstöðu og fellur vel að hugmyndum Hjalanger o.fl. varðandi Norræna vellíðunarmódelið (Hjalanger o.fl. 2011, bls 28-33).

### **Náttúran- útivera - hreyfing**

Náttúruperlur eru víða að finna þegar keyrt er um Laugarvatn, Flúðir og Hveragerði, enda er aðal aðráttarafl svæðisins náttúran. Mikið er af göngu- og reiðleiðum og er Hengilsvæðið sérstaklega þekkt meðal Sunnlendinga sem hafa áhuga á slíkri líkamsrækt og afþreyingu. Þar er m.a. skipulagt Hengilhlaupið, sem er árlegur viðburður. Leiðin er 81 km og eru þar ýmsa stöðvaþjálfun að finna (Sigríður Hrönn Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 2 september 2013). Umhverfið er auk þess afar fjölskylduvænt og aðlaðandi svæði, þar sem auðvelt er að komast út í náttúruna og burt frá ysi og þys mannlífsins. Líkt og Hjalanger, o.fl. (2011, bls 10 – 25) benda á þá er markaðssetning Norðurlandanna, þar með talið Íslands, byggð að miklu leiti á náttúru og hreinleika á norðurslóðum. Auk þessa er útivera og hreyfing úti í náttúrunni sterkur þáttur í samfélagi á Norðurlöndum og mikilvægur þáttur í lífsýn og gildum Norðurlandabúa. Þessa þætti væri hægt að vinna með við áframhaldandi þróun



vellíðunarferðþjónustu á Suðurlandi, þar sem náttúran gefur ferðamönnum tilfinninguna á upprunaleika sem blasir við við hvert fótímál þeirra.

### **Saga og menning**

Menningarstarfsemi er mikil á Suðurlandi og sagan við hvert fótímál (Ferðamálaráð, 2002, bls 20-23). Nefna má náttúrulegar, en mikið er getið um laugarferðir í Íslendingasögunum (Jón Þorsteinsson, 2005, bls 217) og þær hafa því ótvírætt menningargildi þó gildi þeirra sé einnig á svið heilsu og vellíðunar. Nefna má þrjár þekktar laugar á svæðinu, ein er í Reykjadalnum hjá Hveragerði, önnur er Hrunalaug rétt hjá Flúðum og svo Vígðarlaug á Laugarvatni sem er líklega sú þekktasta.

Þingvellir er náttúruparadís, þar sem margar merkar sögur Íslendinga hafa átt sér stað. Þetta er auk þess þjóðgarður sem er á Heimsminjaskrá og það eitt og sér er aðdráttarafl fyrir ferðamenn. Þar hefur verið starfsemi tengd kirkjunni síðan árið 1056 og þar er margvíslega þjónusta fyrir ferðamenn að finna (Þingvellir, e.d.).

Margvísleg menningatengd starfsemi er í Skáhholti og er stefnan að fleiri ferðamenn heimsæki staðinn og njótti kyrrðardagana og þeirrar fræðslu sem boðið er upp á (Skáhholt, e.d.).

Samkvæmt Smith og Puzckó (2009, bls 72) leitar fólk sem leitar í heilsulindir og heilsuferðapjónustu m.a. í trú sína. „Hlutverk trúarinnar í heilsu og vellíðan fólks er afgerandi þáttur, þar sem margar hefðir trúarinnar tengjast böðum og lækningarmætti vatns“ . Skáhholt býður upp á „Heilsukyrrðardaga“ eða „Hið góða líf“ þar sem fræðsla er um mikilvægi lífrænnar fæðu, slökunar og kyrrðar ásamt hreyfingu og útiveru. Slík þjónusta fellur vel að fyrrnefndu Norrænu vellíðunarmódeli (Hjalanger, o.fl.,2011, bls 28-33).

Líkt og sést af þessari umfjöllun hefur Suðurland upp á margt að bjóða sem tengist beint eða óbeint heilsu og vellíðan. Í næstu köflum verður skoðað hvar veikleikarnir liggja, hvað gæti ógnað stöðunni og að lokum fjallað um hugsanleg tækifæri.

### **4.3.2 Veikleikar**

Á Laugarvatni, Flúðum, Hveragerði og nærliggjandi dreifbýli er íbúarfjöldin takmarkaður þó landrými sé mikið. Þetta getur verið bæði styrkleiki og veikleiki í heilsuferðapjónsutu þar sem fámenni og kyrrð getur laðað að ákveðin hóp ferðamanna (Edward H. Huijbens, 2010, bls). Veikleikinn liggur þó í því að atvinnustarfsemi er takmörkuð og það getur verið erfitt að fá atvinnu. Íbúar sækja vinnu gjarnan á höfuðborgarsvæðið. Erfitt getur því verið að byggja upp atvinnustarfsemi, t.d. á sviði heilsuferðapjónsutu við slíkar aðstæður. Svæðið er á

jarðskjálftasvæði sem er ákveðin veikleiki og e.t.v ógnun fyrir þá sem hræðast slíkar náttúrhamfarir. Þolmörk náttúrunar á svæðinu eru viðkvæm, t.d á ákveðnum gönguleiðum eða við náttúrulegar og þar gæti aukin heilsuferðþjónusta tengd náttúru skipt máli.

Fjármagnsskortur til uppbyggingar, langar leiðir til þess að sækja löggæslu og heilbrigðisþjónustu/sjúkrahús sem staðsett er á Selfossi, gæti einnig flokkast undir veikleika.

### 4.3.3 Ógnanir

Brotflutningur fólks, sérstaklega af yngri kynslóðinni er vandamál þar sem atvinna er ef til vill af skornum skammti, ekki eru til staðar framhaldsskólar og háskólar. Eldneyti er frekar hátt á Íslandi og heldur áfram að hækka sem getur leitt til þess að fólk keyrir síður út fyrir bæjarmörkin. Höfuðborgarsvæðið getur verið ákveðin ógn við heilsuferðþjónustuna á þessu svæði vegna samkeppni við svipuð heilsuþjónustufyrirtæki. Ákveðin ógn getur legið í því að fólk leggji síður á sig að keyra einhverja ákveðnar vegalengdir ef svipuð vara og þjónusta er nær. Einnig þar sem það eru vaxandi kröfur um fjölbreytni í afþreyingu, verslun, þjónustu o.fl. Líftími getur því orðið stuttur fyrir heilsuferðþjónustufyrirtæki og stofnanir ef samskonar afþreyingu er að finna á höfuðborgarsvæðinu. Framkvæmdir vegna virkjana á Íslandi geta skemmt þá ímynd sem æskileg er, hjá ákveðnum hópi heilsuferðamanna skipar náttúran og auðlindir landsins stóran sessi í vali hans á áfangastað (Smith og Puzckó, 2009, bls.4-7) .

### 4.3.4 Tækifæri

Tækifærin liggja víða, m.a. í því að nýta það sem er til staðar setja það í nýjan búning, búa til meira í kringum þá starfsemi sem nú þegar er til og auka vöruframboðið (Sigríður Hrönn Gunnardóttir, munnleg heimild, 2 september, 2013). Með aukinni samvinnu meðal ferðþjónustunar má t.d tengja heilsu,- matar,- menningar,- og dreifbýlisferðþjónustu saman og skapa heilsteypta afþreyingu yfir vetratímam með það að markmiði að auka ferðamannastraum á svæðið. Hægt væri að nýta snjóinn, norðurljósinn, kyrrðina, rólegheitin heita og kalda vatnið, tæra loftið, kuldan, ferskleikan og fleiri þætti.

Ef til vill er sterkasta sóknarfæri heilsuferðþjónustunar á svæðinu hugmyndir um Heilsuþorp sem er á dagskrá að byggja á Flúðum. Slík hugmyndin er langt frá því að vera ný af nálinni og er slík þorp að finna um allan heim. M.a. hefur Edward H. Huijbens (2001, bls 5) skrifað skýrslu um heilsuþorp á Póllandi. Starfsemi heilsuþorpa byggist á því að heilsuferðamaðurinn fá bestu aðstoð og ráðgjöf til að efla líðan sína. Fólki er hjálpað til að ná jafnvægi milli sálar og líkama og ná að breyta um lífsstíl til frambúðar. Lögð er áhersla á gæði og sjálfbært

umhverfi. Heilsuþorpið kemur til með að bjóða upp á þjónustu með lækingsfræðilegu ívafi (medical spa) ( Gestur Ólafsson, e.d.). Það geta legið gríðalegir styrkleikar í svona heilsuferðaþjónustufyrirtæki fyrir svæðin ef það verður að veruleika. Heilsuþorpið hefði sérstöðu á Íslandi, með litla sem enginn samkeppni. Þarna mun fara fram vellíðunarferðaþjónustu sem og að hluta lækningarferðaþjónustu samkvæmt greiningu Smith og Puczkó (tafla 1., bls 13). Slík breidd gæti hugsanlega laðað að stærri markhóp. Vert er þó að taka fram að Heilsuþorpið er ekki en komið í verklega framkvæmd og flokkast því enn undir hugmynd. Það er því ekki hægt að segja til um það nákvæmlega hvers konar vara eða þjónusta verður þar í boði.

#### 4.4 Samantekt

Eins og greining þéttbýlisstaðanna Laugarvatns, Flúða og Hveragerði, ásamt SVÓT greiningunni fyrir svæðið í heild ber með sér, hefur Suðurlandssvæðið upp á margt að bjóða sem áfangastaður ferðamanna. Svæðið og ekki síst þéttbýliskjarnarnir þrír bjóða líka upp á marga möguleika til áframhaldandi þróunar heilsuferðaþjónustu. Heppilegast er að sú þróun verði á breiðum grundvelli. Tækifærin fyrir svæðin í heild sinni myndu að mestu liggja í að auka fjölbreytni í vöruúrvali innan heilsuferðaþjónustunar, sem m.a. felur í sér að gera meira úr þeirri afþreyingu og aðstöðu sem til staðar er nú þegar.

Flúðir og Laugarvatn tilheyra Uppsveitum Árnassýslu, með sameiginlega kynningu og markaðssetningu. Auka mætti samstarf við Hveragerði og aðra staði á Suðurlandi. Þetta eru ferðafulltrúar Uppsveita og Upplýsingarmiðstöðvarinnar sammála um (Ásborg Arnþórsdóttir, munnleg heimild 22 ágúst, 2013 og Sigríður Hrönn Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 2 september, 2013). Aukið samstarf þessara svæða gæti til dæmis verið á sviði heilsuferðaþjónustu og sem dæmi um samstarfsverkefni er *Heilsuhringurinn*. Í verkefninu myndu aðilar á svæðinu taka sig samn um að þróa vöru fyrir ferðamenn sem fælist í því að hægt væri að keyra frá höfuðborgarsvæðinu, um Þingvöll á Laugarvatn, áfram á Flúðir og frá Flúðum til Hveragerðis og aftur á höfuðborgarsvæðið. Þannig myndast landfræðilegur hringur þar sem í boði væri margskonar vörur og þjónusta tengt heilsu og vellíðan. Nánar má lesa um Heilsuhringinn í Viðhengi 1.

Edward H Huijbens (2010, bls. 28) talar um mikilvægi náttúrunnar og auðlinda fyrir heilsuferðamanninn út frá skoðunarkönnun sem gerð meðal ferðamanna á Mývatnssvæðinu. Samkvæmt þeirri rannsókn tengdu flestir ferðamenn vellíðan við upprunaleikan, kyrrðina, róna og rýmið sem náttúran og landslagið gefur, sem og heita vatnið og böðin. Niðurstöður

Þessarar könnunar má hæglega yfirfæra á Laugarvatn, Flúðir, Hveragerði og nærliggjandi dreifbýli. Eins og fram kemur í greiningunni hér að ofan eru ótal tækifæri til útivistar í náttúrulegu umhverfi á svæði *Heilsuhringsins* og möguleiki til þess að þróa áfram fjölbreytni í afþreyingu ýmiskonar. Æskilegt væri að kanna viðhorf ferðamanna á svæðinu áður en vinna við Heilsuhringinn hæfist. Umfram allt þá er kyrrðin, umhverfið, náttúran og heimamenn sem skapa jákvætt andrúmsloft og aðlaðandi og það er eftir vill mesti styrkleikinn sem þessir þéttbýlisstaðir og umhverfi þeirra hafa upp á að bjóða.

## 5 Umræður

Heilsuferðaþjónustan á Íslandi hefur sannað sig sem raunhæfur kostur í ferðaþjónustu á Íslandi. Má þar nefna dæmi eins og Bláa lónið, Heilsustofnun NLFÍ, Fontana heilsulindina og Jarðböðin við Mývatn. (Magnús Orri Schram, 2011, bls 36 ). Hún á mikila möguleika til að vaxa og dafna næstu ár. Einkum vegna þeirra auðlinda sem landið býr yfir og breyttri lífsýn fólks á betri heilsu. Fólk sækir í auknu mæli í heilsutengda afþreyingu í þeim tilgangi að auka lífsgæði sín (Smith og Puczckó, 2009, bls 44). Sú tilhneiging skapar tækifæri á Íslandi sem annarsstaðar. Ísland þarf þó að skapa sér sérstöðu innan heilsuferðaþjónustunar til þess að það verði samkeppnishæfara á heimsvísu. Sérkenni Íslands eru fjölmörg, en liggja helst í náttúrunni og vatninu, heitu og köldu. Hvorutveggja býður uppá ýmsa möguleika varðandi aukna vellíðan og betri heilsu (Edward H. Huijbens, 2009, bls 126 ; Hjalanger o.fl. 2011, bls 30 Magnús Orri Schram, 2011, bls 36 ). Tækifæri framtíðarinnar í heilsuferðaþjónustu á Íslandi er t.d aukið samstaf innan Samtaka um heilsuferðaþjónustu, skýrar skilgreiningar innan greinarinnar sem og áhersla á jákvæða ímyndunasköpun sem byggir á heilbrigði og sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda landsins. Til lengri tíma litið geta legið tækifæri í lækningarferðaþjónustu þar sem sérhæft heilbrigðisstarfsfólk þarf að koma til. Má þar nefna ýmsar meðferðir á húð og í stoðkerfi, sem og fyrirbyggjandi meðferðir ýmiskonar. Slíkt er þó flókið til uppbyggingar og krefst meiri aðbúnaðar en vellíðunarferðaþjónusta.

Heilsuferðaþjónustan hefur möguleika á að lengja ferðamannatímabilið, þar sem hún er óháð árstíðum. Til þess að ná þeim markmiðum, þarf að auka gæði vörunnar, auka reynslu fólks í greininni og styðja við frumkvöðlastarf, sem og auka fræðslu og þekkingu almennings á greininni (Edward H. Huijbens, 2011, bls. 64-71). Vinna þarf að aukinni fagmennsku og menntun starfsfólks og styrkja rannsóknarvinnu, m.a. tengd jarðvarma (Hrefna Kristmannsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir, 2008, bls 30 - 32). Samvinnu þarf í vöruþróun og markaðssetningu Íslands og einstakra svæða eins og Suðurlands.

Laugarvatn, Flúðir og Hveragerði eru staðir sem krefjast frekar uppbyggingu og viðhalds ef halda á þeirri aðsókn ferðamanna sem nú þegar er staðar, hvað þá auka aðdráttarafl svæðisins (Ásborg Arnþórsdóttir, munnleg heimild, 22 ágúst 2013). Í nánustu framtíð yrði að byggja upp öflugri heilsuferðaþjónustu t.d. með klasasamstarfi við önnur fyrirtæki eða bæjarfélög til að auka líftíma áfangastaðanna á svæðinu. *Heilsuhringurinn* er dæmi um vöru sem krefst þess að fyrirtæki, einstaklingar og stofnanir efli samstarf sín á milli og gæti einnig aukið tengingu

þessara þéttbýliskjarna. Með slíku samhentun átaki getur eflist samvinna meðal fyrirtækja í samkeppni (Karl Friðriksson og Sævar Kristinsson, 2004, bls 18).

Samstarf er ekki mikið eins og staðan er í dag, en bæði Upplýsingarmiðstöðun í Hveragerði og ferðamálafulltrúi Uppsveita eru sammála um að aukið samstarf milli þéttbýlanna, ferðaþjónustu fyrirtækja og stofnana myndi þjóna tilgangi og leiða til ávinnings fyrri alla. Sá möguleiki hefur verið ræddur að hefja samstarf um heilsuferðir/heilsupakka þar sem þéttbýliskjarnar á svæðinu vinni saman. Einnig benti Ásborg á að nýjungar fyrir ferðaþjónustuna hafi góð áhrif á íbúa svæðisins og samfélagið í heild og mikilvægt sé að byggja á sérstöðu bæði hvað varðar land og lýð. (Ásborg Arnþórsdóttir, munnleg heimild, 22 ágúst, 2013).

Heilsuferðaþjónustan teygir anga sína inn í afþreyingar,- náttúru,- menningar,- og matarferðaþjónustu. Með því að huga að þeim þáttum og efla samstarf þvert á greinar, er verið að styrkja heilsuferðaþjónustuna í leiðinni. Með skilvirkri og góðri samvinnu væri hægt að fá heilsuferðamanninn til þess að stoppa lengur innan þessara þéttbýliskjarna og njóta þeirrar þjónustu og afþreyingar sem í boði er, hvort sem hún tengist náttúru, menningu, sögu eða staðbundinni matvælaframleiðslu.

Til þess að koma til móts við hugmyndir ferðafulltrúa Suðurlands, ferðaþjónustu fyrirtækjanna og íbúa svæðisins þarf að gera rannsóknir og útfæra hugmyndina um Heilshringinn frekar. Æskilegt væri að framkvæma viðhorfskannanir meðal ferðamanna á Suðurlandi um óskir og væntingar þeirra til heilsutengdra athafna og afþreyinga. Þá gæti reynst gagnlegt að rýna í markaðsathuganir frá helstu markaðssvæðum Íslands (Eyrún Magnúsdóttir, Þórhildur Ósk Halldórsdóttir og Guðjón Svansson, 2011, bls. 12-18).

Grunnhugmynd *Heilsuhringsins* er að nýta og byggja á þeirri þjónustu sem er í boði á sviði heilsuferðaþjónustu nú þegar. Samþættar aðgerðir, skipulags- og ímyndarvinna þarf svo að koma til til að búa til heilstæða vöru. Það yrði síðan val (heilsu-)ferðamannsins að njóta þeirrar afþreyingar sem hann kys sjálfur. Nauðsynlegt er að mæta bæði þörfum þeirra sem ferðast á eigin vegum og þeirra sem kjósa að kaupa sér pakkaferðir.

Æskilegt er að efla íbúa svæðana til að taka þátt í uppbyggingunni þannig að þeim finnist þeir eiga hlutdeild í henni. Slíkt getur komið í veg fyrir óþægindi og árekstra því verkefni í ferðaþjónustu geta oft verið truflandi fyrir íbúa svæðisins og geta haft andleg og félagsleg áhrif, bæði jákvæð og neikvæð. Því er mikilvægt að móta framtíðarsýn um þróun ferðaþjónustunnar, sem flestir íbúar geta fundið sig í og jafnvel tekið þátt í. Mikilvægt er að

Íbúar komi saman, myndi sér grundvallarhugmyndir um hvernig þróun þeir vilja sjá í samfélaginu í framtíðinni og þau gildi sem þeir vilja hafa í heiðri. Þetta leggur Wanda o.fl. (2009, bls 217 - 218 ) til að sé gert með því að skoða eftirfarandi þætti: Það sem betur má fara og breyta, það sem á að vera óhreyft og varðveitt, og það sem notast má við og byggja ofan á, hvort sem það eru menningar- eða náttúruauðlindir. Á Suðurlandi og á svæði *Heilsuhringsins* er mikilvægt að þessi vinna fari fram þannig að sátt megi ríkja um ferðapjónustu sem byggir bæði á menningarauði og náttúru, auk þess sem umferð ferðamanna myndi aukast.

Þó svæðið bjóði þegar uppá fjölbreytt og gott úrval afþreyingar, telja starfsmenn Upplýsingarmiðstöðvarinnar í Hveragerði þörf á byggja upp meira í kringum þá afþreyingu sem nú þegar er til staðar. Hugmyndir sem aðrar Norðurlanda þjóðir hafa verið að vinna með gætu eftir vill nýst vel á þessu svæði (Edward H. Huijbens 2011, bls 37- 39 ; Hjalanger o.fl. 2011, bls 33; Konu, Tuohino og Komppula 2010, bls 125). Sem dæmi má nefna tengja náttúruna á svæðinu meira við þá heilsuferðapjónustu sem er í boði, ein hugmynd er sú að grilla heilsusamlegan mat úti í náttúrunni á opnu báli, til að tengjast náttúrunni. Ganga með ferðamenn að náttúruaðlaugum, eða skoða lindir og ár, fara í styttri fjallgöngur og fleira sem aukið gæti upplifun hjá ferðamanninum. Allt eru þetta hugmyndir sem eru ekki kostnaðarsamar og auðvelt að útfæra, nánast hvar sem er. Þetta er fjölskylduvæn afþreying sem ýtir undir samveru og auðvelt væri að útfæra til þess m.a. að auka vöruframboð fyrir þann markhóp. Annar markhópur, sem eru heilsuferðmenn sem leita eftir dekri og afslöppun eru tilbúnir til að borga vel fyrir ef marka má Smith og Puzckó (2009, bls 4-10) og fleiri fræðimenn. Á Suðurlandi og á leið *Heilsuhringsins* er sú afþreying til staðar að nokkru leiti.

Þeir þættir sem dregnir hafa verið fram hér að framan, gefa ákveðna mynd af stöðu heilsuferðapjónustunnar á þessum þremur þéttbýlisstöðum. Það er niðurstaða þessara rannsóknar að út frá þeim fræðum sem rýnd hefur verið í hér, megi álykta að staða Suðurlands sé nokkuð góð, en vel sé hægt að bæta á einfaldan og ódýran hátt það sem fyrir er. Það er í samræmi við þær upplýsinga sem ferðafulltrúar svæðisins gáfu.

“Allar nýjungar og hugmyndir eru af hinu góða” voru orð Ásborgar Arnþórsdóttur ferðamálafulltrúa Uppsveita Árnassýslu þegar hugmyndin um *Heilsuhringinn* var borin undir hana, en „mikilvægt er að gæta að og byggja á sérstöðunni. Að þeim orðum sögðum og með stoð í þeim gögnum sem hér hafa verið skoðuð, má álykta að *Heilsuhringur* gæti vel orði að raunhæfum og álitlegum kosti fyrir svæðið og jafnvel ýtt undir sérstöðu svæðisins.

## Heimildir

### Ritheimildir

Adda Þorbjörg Sigurjónsdóttir (2009). *Lækningatengd ferðaþjónusta á Íslandi, óskhyggja eða raunverulegur möguleiki?* Óbirt meistararitgerð í stjórnun heilbrigðisþjónustu við Háskólann á Bifröst

Hjalager, A.M., Konu, H., Hjuibens, E.H., Björk, P., Flagsted, A., Nordin, S. og Tuohino, A. (2011). *Innovating and rebranding Nordic Wellbeing Tourism*. Oslo: Nordic Innovation Tourism

Bjarki Jóhannesson (2001). *Atvinnuþróun og stoðkerfi Atvinnulífs á landsbyggð. Án útgáfustaðar*: Byggðastofnun

Cooper, M. og Erfurth-Cooper, P. (2009). *Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs*. Bristol, New York og Ontario: Channel View Publication

Edward H. Huijbens Gunnar Þór Jóhannesson (2013). Ferðamál á Íslandi. *Heildstætt grundvallarriti um ferðamál*. Reykjavík: Mál og menning.

Edwards H.Huijbens (2011). Developing Wellness in Iceland. Theming Wellness Destinations the Nordic Way. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 11 ,20 – 41

Edward H. Huijbens ( 2011). Heilsa og vellíðan í austur Póllandi. *Heilsuþorp, böð og landslagsgarðar*. Akureyri: Rannsóknamiðstöð ferðamála, (bls.3 – 35).

Edward H. Huijbens (2011). Kortlagning auðlinda ferðaþjónustu á Íslandi. Í Ingjaldur Hannibalsson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum XII* ( bls. 63-73). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands

Edward H. Huijbens (2010). Þróun heilsutengdrar ferðaþjónustu á Íslandi. Í Ingjaldur Hannibalsson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum XI* (bls. 23-31). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands

Edward H. Huijbens (2009). Vöruþróun í heilsutengdri ferðaþjónustu - Möguleg Norræn undirþemu?. Í Ingjaldur Hannibalsson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum X* ( bls. 113-126). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands



Edward H. Huijbens og Guðrún Þóra Gunnarsdóttir (2008). *Svæðisbundin markaðssetning : Aðferðir og leiðir*. Akureyri: Rannsóknamiðstöð ferðamála

Erfurt-Cooper, P. og Cooper, M. (2009). *Health and Wellness Tourism. Spas and Hot Springs*. Bristol: Channel View Publications

Eyrún Magnúsdóttir, Þórhildur Ósk Halldórsdóttir og Guðjón Svansson (2011). *Ísland allt árið. Landaskýrslur. Samanburður*. Reykjavík: Íslandsstofa

Ferðamálaráð Ísland (2002). *Auðlindin Íslands. Ferðaþjónustusvæði*. Skýslan. Reykjavík : Ferðamálará Íslands

Finn, M. Elliott – White, M. & Walton, M. (2000). *Tourism & Leisure Research Methods. Data collection, analysis and and interpretation*. Harlow: Pearson Education Limited

Guðrún Þóra Gunnarsdóttir, Karl Friðriksson, Oddný Þóra Óladóttir, Sigríður Elín Þórðardóttir, Sigríður Kristjánsdóttir. *Ísland allt árið: Greiningarvinna fyrir langtíma stefnumótun með sérstaka áherslu á lágönn. Sérstaða landssvæða - Klasar – Tölfræði*. Reykjavík: Ferðamálastofa, SAF, Íslandsstofa, Nýsköpunarmiðstöð Íslands, Háskólinn á Hólum og Byggðastofnun

Hrefna Kristmannsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir (2008). *Heitt vatn og heilbrigði. Heilsufarsáhrif heitavatsnotkunar á Íslandi*. Ritroð Heilbrigðisvísindastofnunar HA, nr. 1. Akureyri: Heilbrigðisvísindastofnunar HA

Hrefna Kristmannsdóttir, Steinunn Hauksdóttir og Ólafur Grímur Björnsson (e.d). *Badlækningar-Ný sóknarfæri til nýtingar jarðhita í atvinnuuppbyggingu*. Reykjavík: Auðlindastofnun, Orkustofnunar og Orkusjóður

Jón Þorsteinsson (2005). Heitar laugar á Íslandi til forna. *Læknablaðið*, 7/8, 91, 617-621

Karl Friðriksson og Sævar Kristinsson (2004). *Klasar: Samstarf í samkeppni*. Reykjavík: Impra Nýsköpunarmiðstöð/Iðnatæknistofnun

Konu, H., Touhino, A. og Komppula, R. (2010). Lake Wellness – a practical example of a new service development (NSD) concept in tourism industries. *Journal of Vacation Marketing*, 16, 2, 125-139

Kotler, P. og Keller, K.L. (2009). *Marketing Management* (13. útgáfa). New Jersey: Pearson Prentice Hall

Müller, H. og Kaufmann, E.L. (2001). Wellness tourism: market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing*, 7, 1, 5-17

Pesonen, J og Komppula, R. (2010) Rural wellbeing tourism: *Motivations and expectations* Special section. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 17, 150–157.

Samgönguráðuneytið (2000). Heilsuferðaðjónusta. Skýrsla nefndar um heilsutengda ferðaðjónustu. Reykjavík: Samgönguráðuneytið

Smith, M. og Puczkó, L. (2009). *Health and Wellness tourism*. Amsterdam, Boston og London: Elsevier/Butterworth-Heinemann

Steinar Ingi Matthíasson (2003). *Jarðhiti og heilsutengd ferðaðjónusta. Tækifæri til nýsköpunar*. Í Ingjaldur Hannibalsson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum IV* (351-360). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Velferðarráðuneytið (2011). *Lækingar yfir landamærin. Nefndarálit*. Reykjavík : Velferðarráðuneytið

Wanda, G.E., Mair, H. og Reid, D. G. (2009). *Rural tourism development : localism and cultural change*. Bristol, Buffalo og Toronto: Channel View Publication

Wellness Tourism Worldwide (e.d.). *4WR: Wellness for Whom, Where and What? Wellness Tourism 2020. Research report*. Budapest: Wellness Tourism Worldwide

## **Netheimildir**

Beint frá býli (e.d.). *Um félagði*. Sótt 25. ágúst 2013 af <http://beintfrabyli.is/is/page/about>

Dagný Pétursóttir (viðtal á RÚV 14. desember 2011). *Tækifæri í heilsuferðamennsku*. Sótt 5 ágúst 2013 af <http://frettir.ruv.is/frett/ras-2/taekifaeri-i-heilsuferdamennsku>

Dagný Pétursdóttir (2011, júní, fréttir Skýrsla Viðskiptaráðs). *Sóknarfæri innan ferðaðjónustunnar*. Sótt 5. Ágúst 2013 af <http://www.vi.is/um-vi/frettir/nr/1352/>

Fontana (e.d.). *Gamla gufan á Laugarvatni*. Sótt 7. september 2013 af <http://www.fontana.is/is/um-okkur/gamla-gufan-a-laugarvatni>

Fontana (e.d.) *Um okkur*. Sótt 14 apríl 2013 af <http://www.fontana.is/is/um-okkur/badsvaedid>.

Gistiheimilið Frost og Funi (e.d.) *Comfort and style*. Sótt 19. júní 2013 af <http://www.frostogfuni.is/islenska/>

Gestur Ólafsson (án árs). *Heilsuþorp að Flúðum*. Sótt 7. september 2013 á [http://www.ferdamalastofa.is/static/files/upload/files/gestur\\_olafsson.pdf](http://www.ferdamalastofa.is/static/files/upload/files/gestur_olafsson.pdf)

Heilsustofnun NLFÍ Hveragerði (e.d.). *Heilsustofnun NLFÍ*. Sótt 29. janúar 2013 af <http://www.hnlfí.is/Heilsustofnun-NLFÍ/>

Heilsustofnun NLFÍ Hveragerði (e.d.). *Berum ábyrgð á eigin heilsu*. Sótt 29. janúar 2013 af <http://issuu.com/dagsverk/docs/faglegkynning?mode=window&backgroundcolor=%23222222>  
2

Hveragerðisbær (e.d.). *Gönguleiðir*. Sótt 29. janúar 2013 af <http://hveragerdi.is/Ferdamenn/Gonguleidir/>

Iceland of health (e.d.-a). *Samtök um heilsuferðaðþjónustu á Íslandi*. Sótt 27 júlí 2013 af <http://www.icelandofhealth.is/island/wp-content/uploads/2013/02/Stefnum%C3%B3tun-Iceland-of-health-2011.pdf>

Iceland of health (e.d.-b). *Samtök um heilsuferðaðþjónustu á Íslandi*. Sótt 6. September 2013 af <http://www.icelandofhealth.is/island/wp-content/uploads/2013/02/Stefnum%C3%B3tun-Iceland-of-health-2011.pdf>

Iceland of health (e.d.-c). *Heilsutengd ferðaðþjónusta*. Sótt 6. september 2013 af [http://www.icelandofhealth.is/island/?page\\_id=80](http://www.icelandofhealth.is/island/?page_id=80)

Iceland of health (e.d.-c). *Heilsutengd ferðaðþjónusta*. Sótt 6. september 2013 af

Íslandsstofa (e.d.) *Ísland allt árið*. Sótt 7 september 2013 af <http://www.islandsstofa.is/um-islandsstofu/samstarfsverkefni/island---allt-arid--inspired-by-iceland/>

Magnús Orri Schram. (2011, júní, fréttir Skýrsla Viðskiptaráðs). *Samtök um heilsuferðaðþjónustu*. Sótt 25. janúar 2012 af <http://www.vi.is/um-vi/frettir/nr/1353/>

Nat (e.d.). *Travelguide/laugarvatn/ferðavisir*. Sótt af 14 júlí 2013 af [http://www.nat.is/travelguide/laugarvatn\\_ferdavisir.htm](http://www.nat.is/travelguide/laugarvatn_ferdavisir.htm)

Skálholt.is (e.d.). *Skálholtsstaður*. Sótt 26 ágúst 2013 af <http://skalholt.is/skahloltsstadur/>

Sveitir (e.d.). *Upplýsingar*. Sótt 1 september 2013 af <http://sveitir.is/upplýsingar/>

Þingvellir (e.d.) *náttúra*. Sótt af 9 september 2013 af <http://www.thingvellir.is/nattura.aspx>

Visiticeland (e.d.) Upplýsingamiðstöðin Hveragerði (Landshlutamiðstöð). Sótt 27. janúar 2013 af <http://is.visiticeland.com/Leitarnidurstodur/Skodaferdathjonustu/hveragerdi-regional-information-center>

Vísir.is (e.d.-a). *Ferðamannatímabilið lengist hér á landi*. Frétt á Viðskipti 16. nóvember 2011. Sótt 6. september 2013 á <http://www.visir.is/ferdamannatimabilid-lengist-her-a-landi/article/2011111119230>

Vísir.is (e.d.-b). *Bláa lónið fylltist af ferðamönnum*. Innlendar fréttir 6. september 2013. Sótt 6. september 2013 á <http://www.visir.is/blaa-lonid-fylltist-af-ferdamonnum/article/2013709069961>

## **Munnlegar heimildir**

Ásborg Arnþórsdóttir ferðamálafulltrúi Uppsveita Árnessýslu. Viðtal tekið 22. ágúst 2013.

Ásborg Arnþórsdóttir ferðamálafulltrúi Uppsveita Árnessýslu. Viðtal tekið 1. september 2013

Sigríður Hrönn Gunnarsdóttir, starfsmaður Upplýsingamiðstöðvar Suðurlands í Hveragerði.

Viðtal tekið 2. September 2013

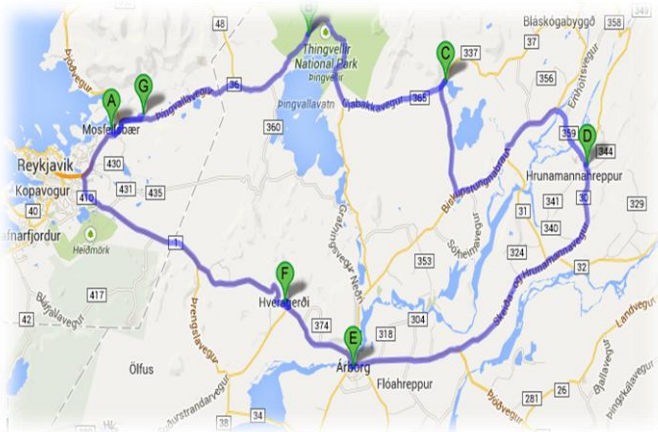
## Viðauki 1

### *Heilsuhringurinn*

Hugmyndin byggir á því að hægt sé að keyra hring frá höfuðborgarsvæðinu, um Þingvelli til Laugarvatns, áfram til Flúða, þaðan til Hveragerðis og svo aftur til höfuðborgarsvæðisins. Hægt er að keyra ýmsa út úr dúra á leiðinni, en hér er aðal leiðum lýst. Ferðamaðurinn ræður hraðanum, hvort nýttur er dagur eða dagar í ferðina, sem og hvaða vöru og þjónustu hann nýtir á leiðinni.

Með Heilsuhringnum er verið að skapa samstarf á milli þéttbýlanna m.a. með því að nota þá þjónustu sem nú þegar er til. Þá ætti að taka mið af þeirri heilsuferðaþjónustu sem nú þegar er til staðar og byggja á reynslu og þekkingu heimamanna. Það þyrfti að sjálfsögðu að fara fram undirbúningsvinna, ekki síst til að selja ferðaþjónustuaðilum og öðrum hagsmunaaðilum hugmyndina og skapa einingu og samstarf. Þar sem *Heilsuhringurinn* yrði nýjung þyrftir að fara fram ákveðið nýsköpunar og vöruþróunarferli og síðan þarf að kynna vöruna og koma henni á framfæri.

Hér fyrir neðan má sjá kort og lýsingu á svæðinu og Heilsuhringnum.



**Mynd 2** Hér má sjá mynd aaksturleið heilsuhringins.

Lýsing; ekið er frá Mosfellsbæ þjóðveg 1. Tekin er hægri beygja rétt fyrir utan Mosfellsbæ á vegi nr 36. Þaðan er ekið þangað til að komið er til Þingvalla. Þingvellir er áfangstaður sem vert er að skoða fyrir alla þá sem áhuga hafa á að upplifa náttúruna, friðinn og kyrrðina sem ríkir þar. Ekið frá Þingvöllum til Laugarvatns. Keyrt er í gegnum Laugarvatn veg nr 37 þangað til að komið er að skilti sem stendur á Syðrir Reykir, þá er keyrt að Reykholti og þaðan á Flúðir. Síðan er ekið í gegnum Flúðir, niður Skeiða og Hrunamannaveg í átt að

Selfossi. Frá Selfossi er ekið til Hveragerðis. Síðan frá Hveragerði til Reykjavíkur. Nánir lýsingu af afþreyingar möguleikum fyrir Laugarvatn, Flúðir og Hveragerði er að finna frammar í ritgerðinni. Hægt er að fara að hluta aðra leið, t.d. ef skoða á Gullfoss og Geysi eða heimsækja Skálholt. Einnig væri hægt að keyra frá Flúðum niður Grímsnesið og til Hveragerðis, án þess keyra í gegnum Selfoss.

Samkvæmt starfsmönnum Upplýsingarmiðstöðar Suðurlands þá telja þau að góður kjarni af ferðamönnum á Suðurlandi komi frá höfuðborgarsvæðinu (Sigríður Hrönn Gunnardóttir, munnleg heimild, 2 september, 2013). Möguleiki er að *Heilsuhringurinn* gæti hentað stórum markhóp, allt eftir því hvaða vörur og þjónusta eru í boði og í hvaða verðflokki vörunar eru. *Heilsuhringurinn* getur vel fléttast inni þær hugmyndir sem Ferðafulltrúar Uppsveita eru að vinna með, þar sem megin áhersla er lögð á heilsutenda afþreyingu af ýmsu tagi, sem og hollan mat úr héraði (Ásberg Arnþórsdóttir, munnlegheimild, 1 september, 2013).

Hugmyndin byggir að mestu á að áhersla sé lögð á hollustu og heilbrigði, ásamt nýtingu á heitu og köldu vatni. Náttúran skipar stóran sess í þeirra hugmyndum og boðið yrði uppá mismunandi gönguleiðir og böð í náttúrulegar o.fl. Ekki má gleyma sundlaugunum á svæðinu og þeim heilsuferðaþjónustufyrirtækjum sem þegar eru tilstaðar, eins og Heilsustofnun NLFÍ og Fontana heilsulind. Þessi hugmyndi passa að mörgu leiti vel inn í Norræna módelið sem lýst hefur verið hér að framan (Hjalanger, o.fl. 2011, bls, 28-37).

Ferðir sem byggja á heilsusamlegri afþreyingu, hollum mat og náttúrupplifun, eru eftir vill ekki mjög kostnaðarasamar og með því væri hægt að ná til stærri markhóps þeirra sem hafa áhuga á heilsuferðaþjónustu. Hægt er að höfða til fólks með því að vísa í heilsu og samveru fjölskyldna og vina. Álykt má að þetta yrði stæðsti markhópur Heilsuhringsins, þ.e. innlendir ferðamenn frá höfuðborgarsvæðinu. Annar markhópur *Heilsuhringsins* myndi að öllum líkindum vera efnað fólki á miðjum aldri (Smith og Puzckó, 2009, bls 9), innlendir sem erlendir ferðamenn sem tilbúnir eru til þess að dvelja lengur á svæðinu, eyða meiru og nýta dýrari meðferðir, vörur og þjónustu en hinn almenni ferðamaður. Rannsókn er þörf til þess að fá nákvæmari mynd á hugsanlegum markhópi.