



Fyribyrgingarráðið

Ársfrágreiðing
2005 – 2007

Innihaldsyvirlit

Fororð.....	s. 3
Endamálið við Fyribyrgingarráðnum.....	s. 5
Ráðslimir.....	s. 6
Løgtingslóg um Fyribyrgingarráð.....	s. 7
Skrivstova ráðsins.....	s. 7
Tubbak.....	s. 8
<i>Samstarv við onnur</i>	s. 9
<i>Átak fyri børn móti royking</i>	s. 9
Kostur.....	s. 9
Rørsla.....	s. 10
Rúsevni.....	s. 10
Klamydia.....	s. 12
MARK.....	s. 13
Fólkaheilsukanning.....	s. 14
<i>Sjálvmett heilsa</i>	s. 15
<i>Kyn</i>	s. 15
<i>Aldur</i>	s. 16
<i>Samlívsstøða</i>	s. 16
<i>Útbúgvingarstig</i>	s. 17
<i>Heimabúgvandi børn undir 15</i>	s. 17
<i>Bústaður</i>	s. 18
<i>Bústaðarøki</i>	s. 18
<i>Postnummar</i>	s. 19
<i>Sosialir ójavnar</i>	s. 19
<i>Livikor</i>	s. 20

<i>Kyn – FO/DK</i>	s. 21
<i>Aldur – FO/DK</i>	s. 21
<i>Útbúgvingarstig – FO/DK</i>	s. 22
<i>Livikor – FO/DK</i>	s. 22
<i>Niðurstøða um sjálvmetta heilsu</i>	s. 23
<i>Rúsdrekka</i>	s. 24
<i>Likamsvirkni</i>	s. 27
<i>Vekt</i>	s. 31
Tilmæli til fólkaheilsuátøk 2005-2008.....	s. 34

Fororð

Hetta ráðið hefur sitið síðan á vári 2005. Við ársenda 2007 varð navnið við lögtingslóg broytt frá Fyrbyrgingarráði til Fólkaheilsuráðið, og samstundis varð setningur ráðsins víðkaður til eisini at hava ábyrgd av, at ítøkilig heilsufremjandi og sjúkufyrirbyrgjandi tiltøk í fólkaheilsuætlanum hjá Landsstýrinum verða sett í verk og framd.

Fyrirbyrgingarráðið brúkti í fyrstani av skeiðnum drúgva tíð at skifta orð um, hvørji arbeiðsøki skuldu raðfestast høgt, til tess at betra mest møguligt um heilsuna hjá froyingum. Niðurstøðurnar og nøkur átøk skulu nevast her.

Ráðið kom til ta niðurstøðu, at royking var ein meginhóttan móti fólkaheilsuni. Ikki minst er hetta eitt vandamál millum tey heilt ungu, tí kanningar hava víst, at tey 15 ára gomlu heima hjá okkum roykja meira, enn tey ungu í flestu øðrum londum í Europa. Ráðið hefur saman við Deildini fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu gjørt kanningar í 9. flokki, og hesar kanningar hava víst, at knappliga ein fjórðingur av næmingunum roykir dagliga; men lukkutíð tykist hetta tal nú at vera í minking. Gallup hefur á hvørjum ári, fyri Fyrbyrgingarráðið spurt vaksin fólk, m.a. um tubbaksnýtslu, og her er tað góða hent, at bara eftir aldarskiftið, er talið av dagligum roykjarum minkað úr 37% til 24%. Ráðið hefur sett sær fyri at fáa hetta tal at minka enn meira komandi árin, bæði millum tey ungu og tey tilkomnu. Í 2007 fekk royking í skúlunum soleiðis hægstu raðfesting. Jákup Veyhe fekk uppgávuna, sum hann hefur loyst við at senda einum heilum árgangi av skúlabørnum eina langa røð av sms'um um royking, og harumframt við at framfæra ein interaktivan leik á øllum skúlum.

Royking á baki, kemur - eftir ráðsins meting - tað kropsliga óvirknið, sum flutningshentleikar og arbeiðstól hava við sær í nútíðar samfelagnum.

Ráðið hefur tí verið við til at skipa fyri fólkaheilsurenning saman við Almanna-og heilsumálaráðnum. Ráðið hefur mælt til, at vegsamband og parkeringpláss verða gjørd soleiðis, at tað eggjar fólki til at ganga ella súkkla, um ikki langt, so eitt sindur hvønn dag. Eisini hefur ráðið mælt til, at allir næmingar í fólkaheilsuætlanum fáa ein tíma av fimleiki hvønn undirvísingardag.

Likamsóvirkni og orkuríkur kostur er ein vandamikil greipa, sum kann hava ovurvekt og sjúku við sær, og tí helt ráðið, at heilsugóður kostur átti eisini at raðfestast høgt - saman við rørsluátøkum. Ráðið hefur mælt til, at fólk eta meira frukt og grønmeti – 600 gramm um dagin. Ráðið ásannar tó, at frukt og grønmeti er dýrt í Føroyum, og harafturat er góðskan heldur ikki altíð í lagi – her eigur ein broyting at koma í, soleiðis, at allir froyingar kunnu keypa óspilta frukt og grønmeti til ein rímiligan penga. Eisini heldur ráðið, at froyingar áttu at etið meira fisk, heldur enn innfluttar skundverðar. Ráðið hefur fyrireikað eitt kostatak í skúlunum, sum fer av bakkastokki í Norðoyggjum á vári 2008.

Rúsevnisnýtsla er ein støðug hóttan, eisini í okkara samfelag. Hetta kemst av, at samskiptið við umheimin er so umfangandi í dag, at slíkir trupulleikar, sum grannasamfeløgini kenna væl, eisini í tí dulda kunnu taka seg upp hjá okkum. Við tað, at rúsevnisnýtsla vanliga er eitt dulsmál, er ikki lætt at meta um, hvussu nógv er av rúsevnum í landinum. Ráðið hefur tí tikið stig til at bjóða avvarðandi myndugleikum og viðgerðarstovnum til fundar, til tess at gera eina so neyva meting av støðuni, sum til ber. Á vári 2007 var niðurstøðan á slíkum felagsfundi, at nýggj rúsevni, sum truplari eru at finna enn tey gomlu, tí tey t.d. lukta ikki, tykjast vera í vøkstri. Løgregla og tollvald eru tó varug við trupulleikan, og eru samd um at gera tað, tey eru ment, at forða innflutningi. Ráðið heldur, at eitt støðugt arbeiði skal gerast í skúlunum, til tess at ávara foreldur og børn um hetta vandamál – hetta arbeiðið er framt í samstarvi við løgregluna í øllum 8. flokkum í landinum nú í nøkur ár.

Viðvíkjandi rúsdrekka hefur ráðið hildið fast við politikkin hjá undanfarna Rúsdrekka- og Narkotikaráði. Tað merkir, at miðalnýtslan av reinum alkoholi er eitt gott og brúkiligt vísital um, hvussu standurin viðvíkjandi rúsdrekka er í okkara samfelag. Eisini hefur ráðið framhaldandi mælt myndugleikunum til at brúka prís og atkomiligheit sum tálmingaramboð. Samanumtikið er rúsdrekkanýtslan ikki vaksin nakað serligt síðan vit broyttu rúsdrekkalógina í 1992, og tað er í sjálvum sær at fegnast um, og kann takast sum ein ábending um, at førði tálmingarpolitikkurin hefur virkað.

Ráðið setti sær í byrjanini av skeiðnum fyri at fáa til vega haldgóða lýsing av fólkaheilsuni í Føroyum. Hetta kanningararbeiði er nú lokið, og tøl eru fingin til vega, sum lýsa nógv ymisk heilsufyrbrigdi hjá føroyingum. Arbeiðið er gjørt av Deildini fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu, sum á heysti 2006 og vári 2007 sendi íalt 8000 tilvildarliga valdum føroyingum millum 25 og 74 ár eitt anonymt spurnarblað. Tíverri hefur bara ein lítil helvt svarað, so ongin trygd er fyri, at hesi geva eina rætta mynd av føroyingum sum heild. Tilfarið er alt teldutøkt, so nú ber til hjá áhugaðum, t.d. lesandi, at gera kanningar av áhugaverdum fyrbrigdum.

Ráðið kom eisini tíðliga til ta niðurstøðu, at vit áttu at bjóða fólki eina likamskanning, soleiðis at tey sjálv kundu gera av at broyta lívsstíl, um kanningin gav ábendingar um at okkurt í heilsustøðuni kundi verið betur. Vit valdu at gera eina kanning, har fólk bæði svara einum spurnarblaði og fara gjøgnum eina likamskanning. Í hesi kanning valdu vit at fara burtur frá anonymitetinum, tí tað kundi væl hugsast, at nógv áhugaverd vitan kundi fáast burtur úr at bjóða hesum somu fólki at koma aftur til kanningar, tá nøkur ár eru liðin – at kanna, um tey hava tikið annað skinn um bak, ella um tey hava hildið fram, á somu leið sum undan hesi kanningini. Meginendamálið við hesi landsfevnandi kanning, er tó ikki tað vísindaliga, men tað beinleiðis fyrbyggjandi. Fólk, sum koma til kanningar, fáa úrslitini frá blóðkanningini beinanvegin, og somuleiðis úrslitini frá likamskanningunum, eitt nú konditiónskanningini og

lungnafunktiónskanningini. Tey kunnu so beinanvegin síggja, hvussu tey eru fyri í mun til aldurin – og kunnu velja at gera okkurt við tað, um okkurt, heilsuliga sæð, óheppið frávik er. Ráðið hefur sett sær fyri at royndu at skipa fyri átøkum, sum lokalt kunnu stuðla upp undir allar fyra vandatættirnar í hesi kanning: motión, alkohol, royking og kost.

Ráðið hefur haft fundir umleið eina ferð um mánaðin, og ofta hava serkønir gestir verið bodnir við á fundirnar. Eg skal sum formaður takka øllum, sum hava tikið lut í arbeiðinum, bæði ráðslimum, skrivstovu og ráðgevum fyri avrikini. Eisini skal eg takka fyri eitt stak gott samstarv við Almanna- og heilsumálaráðið.

Pál Weihe, formaður

Endamálið við Fyribyrgingarráðnum

Fyribyrgingarráðið er ráð undir landsstýrismanninum og hefur sum uppgávu at styrkja tiltøk fyri heilsufremjing, sjúku- og vanlukkufyribyrging, bæði í almanna- og heilsuverkinum. Heruppi liggur á ráðnum:

- 1. at ráðgeva lands- og kommunalum myndugleikum í sambandi við heilsufremjandi og sjúku- og vanlukkufyribyrgjandi tiltøk,
- 2. at styrkja heilsufremjandi, sjúku- og vanlukkufyribyrgjandi tiltøk við ráðgeving og stuðli til royndar- og menningararbeiði kring landið,
- 3. at taka stig til kanningar og útgreiðingar, sum eiga at verða framdar sum liður í einum heildarfyribyrgingartiltaki, ella sum liður í eini meting av verandi heilsufremjandi og sjúku- og vanlukkufyribyrgjandi tiltøkum,
- 4. at stimbra gransking og royndir á fyribyrgingarøkinum.



Ráðslimir Fyribyrgingarráðsins

Limirnir eru valdir sambært §2 í lóg um Fyribyrgingarráð



Pál Weihe, formaður

Yvirlækni
Deildin fyri Arbeiðs-og Almanna heilsu



Marjun Berg, næstformaður

Sosialráðgevi
Almannastovan



Kári Rasmussen

Kommunulækni
Tórshavn



Bjarta Vilhelm

Leiðandi heilsufrøðingur
Heilsufrøðisskipanin



Jens Jensen

Løgreglumaður Kriminaldeildin
Politiið í Føroyum



Tórfinn Højgaard

Lærari
Venjingarskúlin



Hannilena Jacobsen

Økonoma
Klaksvíkar Sjúkrahús

Beinta Leo (ráðslimur og næstformaður til februar 2006)

Økonoma, Suðuroyar Sjúkrahús

Løgtingslóg um Fyribyrgingarráð

§ 1. Fyribyrgingarráðið er ráð undir landsstýrismanninum og hevur sum uppgávu at styrkja tiltøk fyri heilsufremjan, sjúku- og vanlukku fyribyrging, bæði í almanna- og heilsuverkinum.

Heruppi liggur á ráðnum:

1. at ráðgeva lands- og kommunalum myndugleikum í sambandi við heilsufremjandi og sjúku- og vanlukku fyribyrgjandi tiltøk,
2. at styrkja heilsufremjandi sjúku- og vanlukku fyribyrgjandi tiltøk við ráðgeving og stuðli til royndar- og menningararbeiði kring landið,
3. at taka stig til kanningar og útgreiðingar, sum eiga at verða framdar sum liður í einum heildarfyribyrgingartiltaki, ella sum liður í eini meting av verandi heilsufremjandi og sjúku- og vanlukku fyribyrgjandi tiltøkum,
4. at stimbra gransking og royndum á fyribyrgingarøkinum.

§ 2. Í Fyribyrgingarráðnum sita 7 limir, tilnevndir av landsstýrismanninum fyri 4 ár í senn. Ein limur umboðar undirvísingarverkið, ein limur umboðar almanna- og fýra limir eru heilsustarvsfólk.

Landsstýrismaðurin velur sjeypnda limin, sum eisini skal hava serligt innlit í almanna- og heilsuviðurskifti. Landsstýrismaðurin velur formann og næstformann millum limirnar í ráðnum.

§ 3. Landsstýrismaðurin kann seta aðrar sakkønar nevndir til stuðuls í sambandi við uppgávur ráðsins. Limir í slíkum nevndum kunnu veljast millum fólk og feløg, ið ikki eru limir í ráðnum.

§ 4. Landsstýrismaðurin ásetir starvsskipan ráðsins eftir tilmæli frá ráðnum.

§ 5. Landskassin rindar útreiðslurnar av virkseminum hjá Fyribyrgingarráðnum og hjá móguligum øðrum sakkønum nevndum. Stk

2. Landskassin rindar limunum í ráðnum eina samsýning eftir almennum reglum.

§ 6. Landsstýrismaðurin skipar fyri, at ráðið fær neyðuga skrivarahjálp og avger, um sjálvstøðug skrivstova skal setast á stovn.

§ 7. Fyribyrgingarráðið almannakunnger minst annað hvørt ár frágreiðing um virkseminum ráðsins.

§ 8. Henda løgtingslóg kemur í gildi 1. januar 2000.

Viðmerkjast skal, at Fyribyrgingarráðið frá 1.1.2008 hevur broytt heiti til Fólkaheilsuráðið. Samstundis verður uppgávan hjá Fólkaheilsuráðnum víðkað.

Skrivstova ráðsins

Adressa:

Fyribyrgingarráðið
Eirargarður 2, 2.
FO 100 Tórshavn

Telefon:

30 40 15 / 21 51 65

Teldupostur:

<mailto:fhr@folkaheilsa.fo>

Heimasíða:

www.folkaheilsa.fo

Skrivstovan virkar sambært endamáli Fyribyrgingarráðsins og í samráð við limirnar í Fyribyrgingarráðnum sum ein stovnur, ið er við til at styrkja tiltøk fyri heilsufremjing, sjúku- og vanlukufyribyrging - bæði í almanna- og heilsuverkinum.

Fyribyrgingarráðið leggur serligan dent á hesi evni:

- Tubbak
- Kost og rørslu
- Rúsevni og rúsdrekka

Tubbak

Royking hevur verið raðfest høgt árinum 2005-2007. 2007 var Altjóða tubbaksár.

Roykiavvenjingarskeið hevur verið fyriskipað í samstarvi við Kringvarp Føroya.

Tiltøk hava verið í sambandi við Altjóða roykfría dagin 31. mai.

Fyri at fáa nýggjastu vitan, um tubbaksnýtslan kann minka í einum samfelag, hevur Fyribyrgingarráðið sent sakkønann persón til **heimsráðstevnu** um tubbak og heilsu í Washington í juli 2006. Eftir framløgu frá hesi ráðstevnu skrivaði Fyribyrgingarráðið eina áheitan til

politiska valdið um at góðkenna WHO-sáttmálan ímóti royking, eins og Danmark gjørði í 2004. Hóast Føroyar ikki hava staðfest WHO-sáttmálan eru bæði tubbakslógin frá 2005 og uppskotið til nýggja tubbakslog frá 2007 orðaðar við stóði í WHO-sáttmálanum. Ætlanin hjá Almanna- og heilsuáráðnum var at góðkenna sáttmálan eftir at lógaruppskotið frá 2007 varð samtykt. Nýggja lógaruppskotið varð tó ikki samtykt, av tí at nýval varð útskrivað.

Kanning av luftgóðskuni á ymiskum veitingarstöðum.

Eitt annað úrslit av heimsráðstevnunni var, at Fyribyrgingarráðið í 2006 skipaði fyri kanningum av luftgóðskuni á ymiskum veitingarstöðum, tað vil siga partikulinnihaldi í luftini. Talan er um partiklar stavandi frá tubbaksroyking. Hetta varð gjørt sum ein partur av eini altjóða verkætlan, sum gevur møguleika at samanbera innandura umhvørvið hjá okkum við onnur lond.

Frágreiðingin frá kanningini vísir stóran mun á luftgóðskuni á økjum, har royking er bannað, og har loyvt er at roykja. Niðurstøðan vísir at: Har, sum royking innandura er loyvd í Føroyum, er luftin munandi



meira dálkað, enn bæði innandura roykleys stöð og uttandura luft í Føroyum. Henda kanning vísir á, at íbúgvar í Føroyum anda í seg skaðiligar nøgdir av kendum krabbaelvandi evnum og eiturevnum á stöðum, har royking er loyvd. Mátingin fyri og eftir roykibannið í solumiðstöð prógvar, hvussu munagóður politikkurin fyri roykleysum umhvørvi er, tá ið hugsað verður um heilsugott umhvørvi, fyri fólk yvirhøvur, og serliga fyri fólk í solumiðstöðini. Verður rætt farið fram í sambandi við reglur um roykibann á almennum stöðum, minkar passiv royking í stórum, og tað bætir um almennu heilsustöðuna.

Frágreiðingin kann lesast á heimasíðuni hjá Fyribyrgingarráðnum, http://www.folkaheilsa.fo/TIDINDASAVN/PDF/Heimsfevnd_Luft_eftirlits_kanning_2007.pdf.

Samstarv við onnur

Fyribyrgingarráðið hevur verið við til at ummæla uppskot hjá Almanna- og heilsamálaráðnum um nýggja tubbakslóg, og at gera uppskot til, hvussu lógin kann lýsast fyri almenninginum.

Samstarv hevur verið við Gistingar- og matstovufelag Føroya um at skipa fyri roykfríum umhvørvi á matstovum, heldur enn at fáa lógarkrav.

Átak fyri børn móti royking

Skipað hevur verið fyri 4-liðaðum átaki móti royking. Jákup Veyhe hevur staðið fyri hesum átaki.

Ein interaktivur sjónleikur er spældur fyri børnum í 5. flokkum í øllum skúlum í landinum. Hesin sjónleikurin kemur inn á evnið bólkatrýst. Børn halda, at hini sleppa meira. At tey, sum ganga á øðrum skúlum, gera meira enn tey sjálvi – roykja, drekka brennivín o.t. Tað passar ikki, men tað er ein púra vanlig misskiljing hjá flestu børnum. Og eftirsum øll børnini halda, at hini sleppa meira, verður tað eisini til ein ávísan sannleika. Og til eitt trýst á tey, um sjálvi at royndu. Hetta vísir sjónleikurin á.

Børnini í 5. flokki fáa eitt sms um dagin í 100 dagar við upplýsing og áminning um vandan við royking. Teksturin er



gjørður bæði skemtiligur og meiri álvarsligur, og av ymsum persónum, fyri at vekja áhugan hjá børnunum.

Ein heimasíða er gjørd fyri børn og ung um m.a. royking, www.murrr.fo. Her ber eisini til at lesa um átøkini. MURRR stendur fyri Matur Ung Royking Rúsevni og Rørsla.

Arbeitt verður við eini lýsingarherferð, sum eftir ætlan verður víst í sjónvarpi og kanska eisini í biografunum fyrst í 2008.

Kostur

Á vári 2005 samtykti Løgtingið at seta pengar av til heilsufremjandi átøk í skúlunum, sum, í samráð við Fyribyrgingarráðið, vórðu brúktir til vatnkøllarar og frukt- og grøntskipan.

Í august 2006 legði Brynhild Danielsen, fakligur skrivari í Fyribyrgingarráðnum, fram niðurstøðuna í kanning, ið hon gjørdi í samband við masterútbúgving í Health Promotion. Kanningin umfataði matarumstøðurnar hjá flestu skúlum í Føroyum. Niðurstøðan var, at hvør skúli sær, eigur at gera ein heilsupolitikk, ið eisini umfatar kostpolitikk. Fyribyrgingarráðið hevur út frá hesi kanning gjørt tilráðing til Mentamálaráðið, Føroya Kommunufelag og Kommunusamskipan Føroya um at hava í huga, at pláss skal vera til kantínur, bæði tá ið nýggir skúlar verða bygdur, og eisini, tá skúlar verða nútímansgjørdir, ella bygt verður uppí teir.

Til tess at arbeiða fyri, at børn fáa góðan kost og sunnar matarvanar, verður arbeitt við uppskoti til kostfrálæru í skúlunum.

Rørsla

Ein fysioterapeutur úr Svøríki, Anders Holmstrøm gjørði á vári 2006 eitt átak fyri Fyribyrgingarráðið, sum hevði til endamáls at fáa føroyingar at røra seg meira. Partvís gjørði hann eina heimasíðu, www.stig.fo, sum hevði til endamáls at fáa fólk at tekna seg, og geva upp, hvussu nógv fet, tey høvdu tikið í farna tíðarskeiði. T.d. var móguleiki fyri at kappast, bæði sum einstaklingar og bólkar. Hetta átak bleiv síðani víðkað, og gjørt serligt til føroyska skúlan, m.a varð ein serlig heimasíða gjørd: www.stig-skulin.fo. Skúlar skuldu melda seg, og síðani kappast við aðrar skúlar. Anders Holmstrøm skipaði eisini fyri ymiskum likamsvirknisátøkum, til tess at fáa vanlig fólk at røra seg. Eitt av hesum var at skipa fyri ferðum í fjøllunum, eitt nú upp á Kirkjubøreyn. Postkassar vórðu settir upp ymsastaðni í Føroyum, har fólk kundu leggja boð um, at tey høvdu verið har. Harumframt varð skipað fyri venjingum í heilsuhallum.

Fyribyrgingarráðið lat í sambandi við átakið Stig.fo fetteljarar til skúlanæmingar í øllum 5. flokkum. Flokkarnir kappaðust um at ganga/renna flest fet.

Á hvørjum ári hevur Fyribyrgingarráðið skipað fyri heilsukanningum í samband við Fólkaheilsurenning, sum Almanna- og heilsumálaráðið hevur skipað fyri.

Rúsevni

Fyribyrgingarráðið hevur síðani 2006 skipað fyri fyribyrgjandi undirvísing um rúsevni fyri næmingum í øllum 8. flokkum í landinum. Eisini hava kunnandi fundir verið fyri foreldrum at somu næmingum. Undirvísarar

hava verið Jens Jensen, limur í ráðnum og løgreglumaður, og Poul Jákup Thomsen, rúsevnisráðgevi.

Samstarv hevur verið við løgreglu, tollvald, Rúsdrekkasølu Landsins, Heilbrigdið, Bláa Kross og psykiatrisku deild. T.d. er fundur hildin um narkotikastøðuna í Føroyum.

Frásøgn frá fundi um rúsevnisstøðuna í Føroyum tann 6. februar 2007

Á fundi vóru:

Jens H. Jensen - politistur, umboðandi Fyribyrgingarráðið
Sjúrdur Johannesen - fyribyrgingarráðgevi, Blái Krossur Føroya
Tórmóður Stóra - læknafrøðingur depilsleiðari, psykiatriskur depilin, Lsh.
Arnhold H. Nielsen - stjóri, Toll- og Skattstova Føroya
Fía Lindenskov - stud. scient san. publ. (starvspraktikk í AHR)
Katrin Gaard - fulltrúi, Almanna- og heilsumálaráðið
Ingi Mohr - leiðari, Heilbrigdið
Kjartan Dam Joensen - yvirtollari, Toll- og Skattstova Føroya
Gunnvá á Lofti - fulltrúi, Innlendismálaráðið
Karen Marie Olesen - politimeistari
Bergleif Brimvík - politikommiserur
Brynhild Danielsen - fakligur skrivari, MSc, HP, Fyribyrgingarráðið
Pál Weihe - formaður, Fyribyrgingarráðið

Endamálið við fundinum var at royna koma fram til eina felags niðurstøðu viðvíkjandi rúsevnisrupulleikunum í dag og eini meting av, hvussu rákið á hesum øki er.

Fundurin var skipaður soleiðis, at fyrst varð tosað um objektív mót fyri støðuna nú, síðan varð ein subjektív meting gjørd, og at enda varð kjakast um mógulig átøk til tess at betra um støðuna.

Rúsevnisstöðan, sum hon er í dag – objektivt

Viðvíkjandi objektivum stöðumetingum tykist stöðan viðvíkjandi hassji at vera nðkulunda óbroytt seinastu árinu, men afturat eru komin nýggju evnini ecstasy og amfetamin. Tollvaldið og politivaldið høvdu ta fatan, at nýtlan av hesum evnum var í vðkstri, men at tey komu inn í landið í rættliga smáum sendingum. Tollvaldið og politivaldið vildu lata okkum hagtøl fyrri teirra konfiskatiðnur seinastu árinu. Hagtølini eru síðani komin, og eru innsett niðanfyrri:

Frá tollvaldinum:

	2001	2002	2003	2004	2005	2006
Hash(g)	6208	6431	46753	2813	4494	4622
Marihuana (g)						
Amfetamin (g)	4	14		39		8
Kokain (g)			48	2		
Heroin (g)			1	2		
Ecstasy (stk)				3	444	

Frá lðgreluni:

Lov om euf (besiddelse)	72
Lov om euf (salg)	10
Straffeloven	3

Narkotikabeslag

Hash(g)	4727,80
Skunk(g)	40,00
Amfetamin(g)	187,00
Kokain(g)	
Ecstasy (stk)	330
Opiater(g)	1,00
Joint (stk)	4

Sagsantal

53
3
9
4
1
1

Psykiatriska deild kundi ikki siga, at nðkur broyting var hend við stððuni seinastu árinu, men tað vóru framvegis fðlk, ið vórðu innlðgd við illgruna um at tey vóru ávirkað av narkotika.

Heilbrigðið metti, at umleið 12% av teimum áleið 140, sum seinasta ár komu til viðgerðar á Heilbrigðið, eisini vóru ávirkað av narkotika.

Rúsevnisstöðan í dag – subjektivt

Viðvíkjandi tí mettu stððuni, var tollvaldið av teirri fatan, at mest sannlíkt var, at tað mesta av narkotisku evnum fór fram við verjuskipanum teirra, tí at sendingarnar vóru so smáar og so væl fjaldar, at ilt var at finna tær við teim vanligu hættunum.

Politivaldið hevði, grundað á mál sum í lðtuni vóru til viðgerðar, ta fatan, at narkotikanýtlan í lðtuni var vaksandi, og at tað serliga vóru evni sum ecstasy og amfetamin, ið vóru í umfari fyrri tíðina. Eisini hevði politiið ta fatan, at tað vóru fleiri “vanlig” ung, sum tóku hesi evni. Hetta breyt tað

vanliga mynstrið: at tað vóru tey týðiliga misnýtslumerktu, sum brúktu rúsevni.

Blái Krossur helt seg eisini hava lagt til merkis eina broyting í mynstrinum av misnýtslu, tí nú vóru tað fleiri vanlig ung, soleiðis sum løgreglan eisini segði frá, sum vóru nýttar av ecstasy og amfetamin.

Heilbrigdið var í iva um, hvørt nýtslan var størri enn áður, og gjørði vart við, at misnýtslan av læknaútskrivaðum heilivági eisini var ein týðningarmikil trupulleiki.

Innlendismálaráðið og Almanna- og heilsumálaráðið høvdu ongar upplýsingar, ið kundu lýsa støðuna nærri.

Hvat kann gerast við støðuna

Í sambandi við, hvørji átøk, tað hevði verið rímuligt at gjørt, segði tollvaldið frá, at teir innan fyri verandi játtan fara at rationalisera arbeidsgongdina, soleiðis, at tað verður møguligt at fokusera meira upp á eftirlitsarbeiði um landamarkið, tað vil siga: eftirlit - ikki bert við tí, sum ferðafólk hava við sær - men eisini við tí, sum verður sent postvegis og í frakt. Hetta arbeiddu teir uppá.

Løgreglan segði frá, at tey høvdu flutt arbeidsorku til narkotikaumráðið, tí hetta tyktist vera í vøkstri í lýtuni. Løgreglan metti trupulleikan vera álvarsligan, og var sinnað til leypani at justera innsatsin eftir trupulleikanum. Eisini hevði politiið tosað við tollvaldið um eitt økt samstarv til tess at finna ólóglig evni. Hetta var enn ikki formaliserað, men tað vóru góðar vónir fyri hesum. Harafturat førði politiið fram, at tørvur er á at formalisera SSP samstarvið, t.e. samstarvið millum sosialverk, skúlaverk og politiið. Við hesum hevði borið til at økt um upplýsandi og hugburðsbroytandi arbeiði innan skúlagátt.

Blái krossur sóknaðist eftir meira haldgóðum talgrundarlagi yvir, hvussu støðan var, eitt nú millum ung. Víst varð til 9. floks kanningarnar, sum tað ber til at síggja á www.health.fo.

Heilbrigdið helt, at avgerandi var at fáa foreldrini at kenna sína ábyrgd. Til dømis áttu foreldrini at ansa eftir, at børnini ikki reka úti fyri vág og vind um næturnar.

Avtalað varð at skipa fyri regluligum fundum millum avvarðandi partar á økinum, t.d. 1-2 ferðir árliga. Næsti fundur verður í september 2007.

Fyribyrgingarráðið tekur lut í norðurlenskum samstarvi um rúsevni og fyribyrging.

Í sambandi við átaki á tónleikafestivalum, hevur Fyribyrgingarráðið skipað fyri umseting og prenting av tveimum bóklingum um rúsevni. Annar er ætlaður ungum, og hin er til foreldrini. Bóklingarnir kunnu síggjast á http://www.folkaheilsa.fo/TIDINDASAVN/PDF/2007_Rusevni_Ung.pdf og http://www.folkaheilsa.fo/TIDINDASAVN/PDF/Rusevni_Til%20Foreldur.pdf. Faldarin kann eisini bíleggjast hjá Fólkaheilsuráðnum.

Klamydia

Í sambandi við G! Festivalin og Summarfestivalin í 2007 skipaði Fyribyrgingarráðið saman við Maluni Egholm, MPH fyri einum tiltaki við kunning um kynssjúkuna klamydia. Sólín og góða veðrið í Gøtu gjørði helst sítt til, at tiltakið varð sera væl vitjað. Leysliga mettt vitjaðu u.l. 2000 fólk básin.

Eitt spurnablað, har svarast kundi spurningum um klamydia, varð væl móttikið. Gott 800 fólk svaraðu spurningum á G! og 5000 hitir vóru latnar tilsamans.

Á Summarfestivalinum var básurin ikki so væl vitjaður. 200 fólk svaraðu spurningum, og knappar 1000 hitir vórðu latnar. Illveður var leygardagin, varð básurin stongdur.



Mynd: Jens Kristian Vang

Nógv svaraðu rætt á spurnabløðunum. Teir spurningarnir, sum oftast vóru skeivt svaraðir, vóru m.a. um, hvussu klamydia smittar. Her svaraðu fleiri, at tað smittar gjøgnum blóð. Rætta svarið er, at klamydia smittar við samlegu uttan hit. Onnur ivaðust eisini í, um klamydia kundi lekjast, og hvussu man kundi verja seg ímóti klamydia. Klamydia kann lætt lekjast við tablettum, og man kann verja seg ímóti klamydia (og øðrum kynssjúkum) við at brúka hit ella við at lata vera við at fara í song við nøkrum!

Umframt faldarar um, hvussu sleppast kann undan kynssjúkum sum klamydia, høvdu vit eisini føroyskar faldarar um rúsevni. Ein faldara ætlaðan til ung og ein faldara ætlaðan til foreldur.

Samanumtikið var hetta eitt stak væleydnað tiltak.

MARK

Í 2007 hevur Fyribyrgingarráðið sett í verk eitt heilsuáttak, MARK, sum stendur fyri Matur, Alkohol, Royking og Kostur. Malan Egholm, MPH er sett sum verkætlanarleiðari. Til hetta áttak fekk Fyribyrgingarráðið eina játtan uppá 1,2 mill. krónur. Tól, sum skulu nýtast til verkætlanina, vórðu fingin til vega, og pilotverkætlanin, har u.l. 85 fólk, sum arbeiða í umsitingini hjá Tórshavnar Kommunu, tóku lut, varð gjørd í november 2007. Brøvini við innbjóðing og spurnabløðum vórðu eisini klár hetta árið, og tey fyrstu send út.

Endamálið við MARK-verkætlanini er at savna hagtøl um heilsustøðuna hjá føroyingum. Til ber at samanbera tøluni millum bygdur í Føroyum og eisini at síggja útviklingin í framtíðini. Annað endamál er, at tann einstaki persónurin fær innlit í egnu heilsustøðu, og í, hvat hann/hon kann gera fyri at varðveita eina góða heilsu. Ætlanin er, at kommunurnar fáa høvi at vera við í verkætlanini, við t.d. at



Mynd: Jens Kristian Vang

hjálp við hølum, og at tær kunnu skipa fyri heilsufremjandi átøkum, sum t.d. at fremja móguleikarnar hjá borgarunum fyri at gerast meiri virknir líkamliga.

Ætlanin er at kanna 2000 fólk í Føroyum. Eitt tilvildarligt úrval av fólki millum 40 og 70 ár verður boðið at luttaka. Tey, sum játta at luttaka, skulu svara einum spurnablaði og fáa móguleika fyri einari líkamskanning.



Mynd: Jens Kristian Vang

Kanningarnar geva ábendingar um, hvussu tann einstaki er fyri kropsliga, og ráðgivið verður um, hvussu hann kann betra um heilsustøðu sína. Harafturat fæst ein samlað mynd av, hvussu heilsustøðan hjá fólki í Føroyum er.

Gransking vísir á, at lívsstílfaktorar, so sum royking, ov lítil motión, vánaligur kostur og stór alkoholinýtsla, hava stóran týðning fyri at fólk kunnu gerast álvarsliga sjúk og fyri at tey kunnu doyggja ov tíðliga. Í okkara grannalondum er gransking innan hesi øki vanlig, og í Danmark eru tey júst farin í holt við eina umfatandi kanning av livimátanum hjá dønum. Hesa kanning kalla tey KRAM, sum eisini er ein stytting fyri tað sama sum í MARK. Føroyska kanningin er í smálutum gjørd eftir sama leisti sum KRAM. Hetta merkir, at vit brúka somu kanningarhættir og sama spurnablað sum danska kanningin, sum sæst á www.kramundersoegelsen.dk.

Spurnablaðið roynir at lýsa tey meginøkini, sum henda kanning hevur fyri eyga, nevniliga kostin, líkamsvirknið, roykivanarnar og rúsdrekkanýtsluna.

Harumframt verður spurt um sjálvupplivaða heilsu og um heilsustøðuna hjá tí einstaka í høvudsheitum.

Líkamskanningin fatar m.a. um:

- blóðtrýst og puls
- líkamsvekt, feittprosent og hædd
- miðju-og mjadnamát
- lungnafunktiún

Fólkaheilsukanning

Fyribyrgingarráðið og Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu gjørdi í 2006 og 2007 eina umfatandi fólkaheilsukanning, nevnd "Hvussu hevur tú tað?". 5000 fólk fingi spurnabløð at svara um heilsu og um sosialu støðuna.

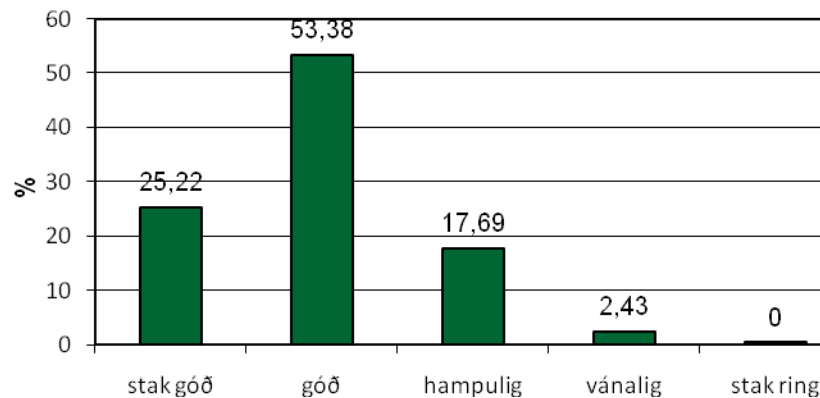
Í september 2006 og í mars 2007 vóru svar komin frá ávikavist 1277 og 2255 froyingum úr øllum landinum í aldrinum 25 til 74 ár. Niðanfyrri eru nøkur úrslit, sum siga nakað um, hvussu fólk sjálvi meta heilsustøðuna hjá sær at vera. Til samanberingar hava vit nýtt tøl úr Århus Amt, har somu spurningar vórðu settir 3924 tilvildarliga valdum fólki í sama aldri í 2001.

Sjálvmett heilsa

Høvuðsspurningurinn um, hvussu fólk meta sína egnu heilsustøðu, var: *Hvussu heldur tú, at heilsa tín er sum heild? Svarmøguleikarnir vóru: Stak góð; Góð, Hampulig; Vánalig; Stak ring.*

Sjálvmett heilsa er greinað eftir kyni, aldri, samlívsstøðu, útbúgving, heimabúgvandi børnum, ognarviðurskiftum og bústaðarøki.

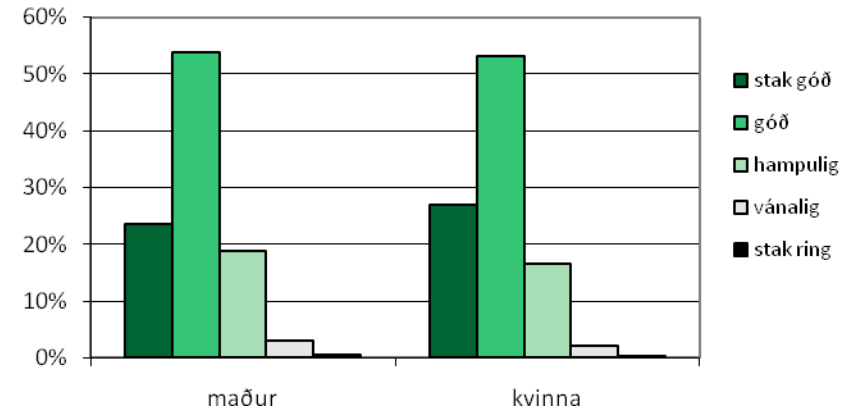
Talva 1 - Sjálvmett heilsa



Føroyingar vurdera yvirhøvur heilsuna sum góða. 25% meta hana sum stak góða, 53% sum góða, 18%, hampuliga, meðan bert 2,8% vurdera heilsuna sum vánaliga ella stak ringa. Hetta merkir, at 80% av føroyingum halda, at heilsan er stak góð ella góð. Seinni skulu vit samanbera hesi tøl við tøluni í Århus Amti.

Kyn og sjálvmett heilsa

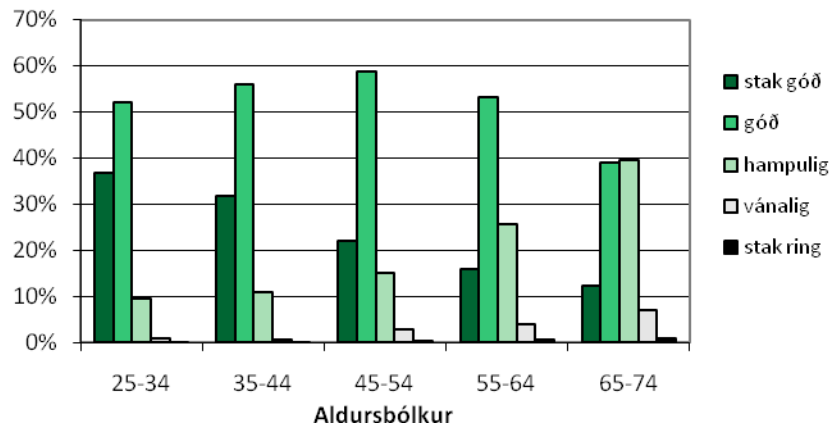
Talva 2 - Sjálvmett heilsa eftir kyni



Kvinnurnar halda yvirhøvur, at teirra heilsa er betri enn menninir halda. 27% av kvinnunum meta heilsuna sum stak góða, meðan talið hjá monnunum er 24%. Tað eru eitt sindur fleiri menn enn kvinnur, sum vurdera heilsuna at vera vánaliga ella stak ringa. Tølini er tó ógvuliga smá, 3% fyri mennin og 2% fyri kvinnurnar.

Aldur og sjálmnett heilsa

Talva 3 - Sjálmnett heilsa eftir aldri



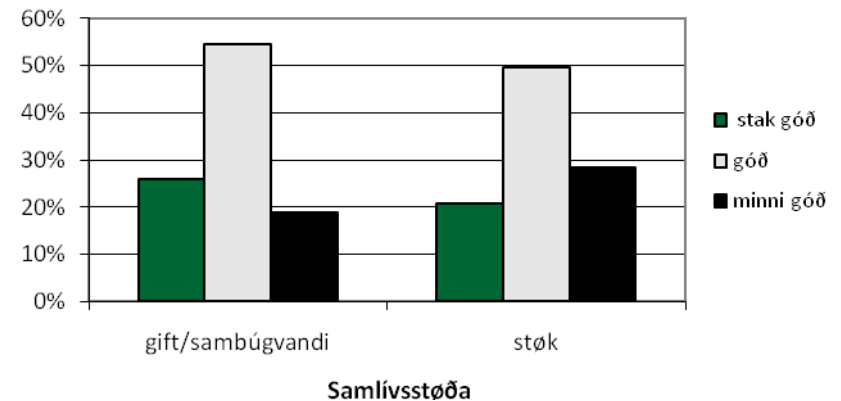
Parturinn, sum metir seg at hava stak góða heilsu, fellur javnt við aldrinum, frá 37% fyri tann yngsta aldurbólkin, niður í 12% fyri tann elsta. Tey, sum meta seg at hava vánaliga heilsu, økjast úr 3%, fyri aldurbólkin 45–54 ár, upp í 7% fyri tey, sum eru 65–74 ár. Parturinn, sum heldur seg hava hampuliga heilsu, økist við aldrinum; fyri aldurbólkin 25–44 er tað um 10%, og tað økist so upp til 40% fyri tann elsta bólkin.

Heilsustøðan hjá fólki er aldurstreytað, og tann sjálmnetta heilsan er eisini heilt greitt aldurstreytað; fólk hava sostatt eina realistiska meting av heilsuni.

Samlívsstøða og heilsa

Tølini fyri vánaliga og stak vánaliga heilsu eru so smá, at tær 3 niðastu kategoriirnar: hampulig, vánalig og stak ring eru slignar saman til “minni góð.”

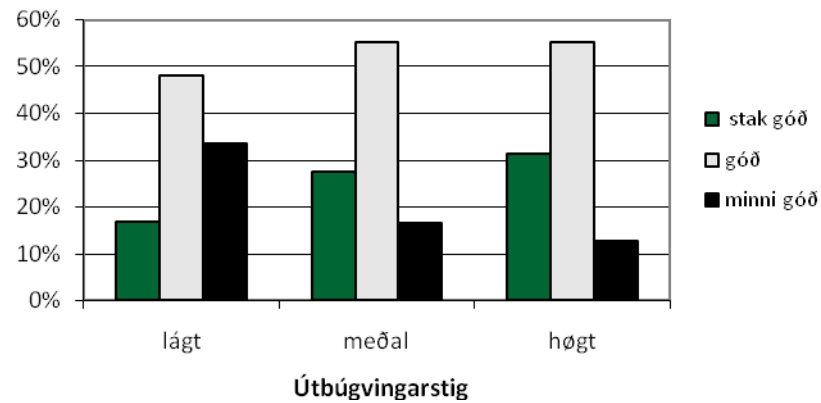
Talva 4 - Sjálmnett heilsa eftir samlívsstøðu



Stök vurdera sum heild heilsuna sum lakari enn tey, sum eru gift ella sambúgvandi. 26% av teimum giftu/sambúgvandi meta heilsuna vera stak góða, meðan 21% av teimum støku gera tað sama. 19% av teimum giftu ella sambúgvandi vurdera heilsuna sum minni góða, meðan 28% av teimum støku gera tað sama.

Útbúgving og heilsa

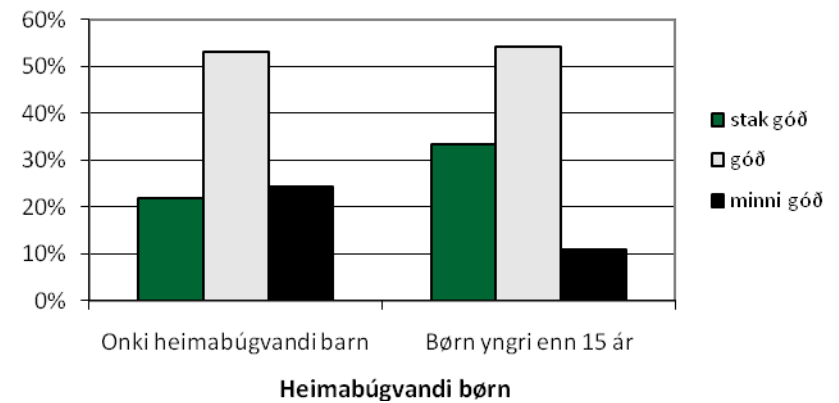
Talva 5 - Sjálvmett heilsa og útbúgvingarstig



Parturin, sum heldur seg hava góða heilsu, er rættiliga javnur og næstan óheftur av útbúgvingarstigi. Parturin, sum metir heilsuna sum stak góða, er nógv lægstur fyri tey, sum hava lága útbúgving. Somuleiðis er parturin, sum metir heilsuna sum minni góða, nógv hægstur fyri tey, sum hava lága útbúgving.

Heimabúgvandi børn og heilsa

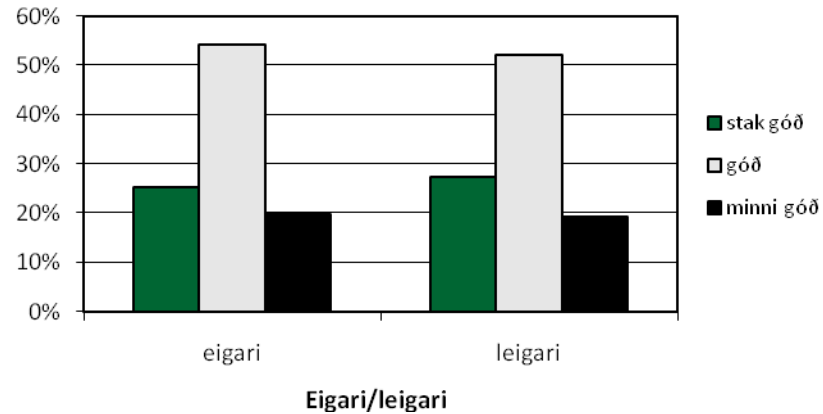
Talva 6 - Sjálvmett heilsa og heimabúgvandi børn



Tey, sum hava heimabúgvandi børn undir 15 ár, tykjast hava eitt sindur betri heilsu, enn tey, ið eingi børn hava. Tey, sum hava børn búgvandi heima, eru sjálvandi í miðal yngri enn hini, og tað kann so vera ein orsök til hetta býtið.

Bústaður og heilsa

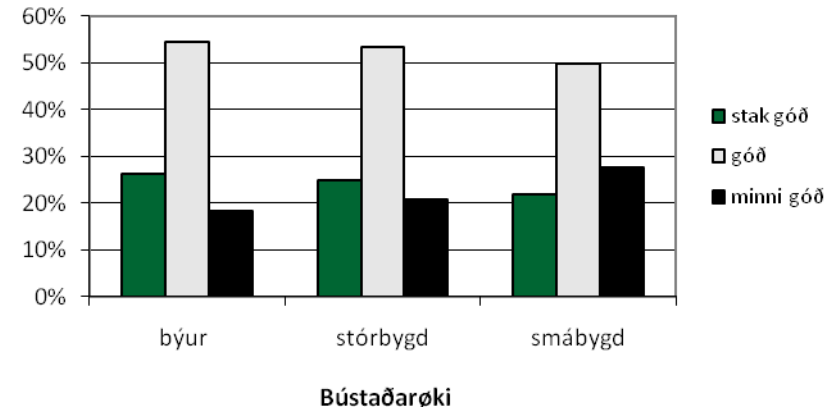
Talva 7 - Sjálmnett heilsa og bústaður



Um tú eigur ella leigar bústaðin, tykist ikki ávirka mettu heilsuna.

Bústaðarøki og heilsa

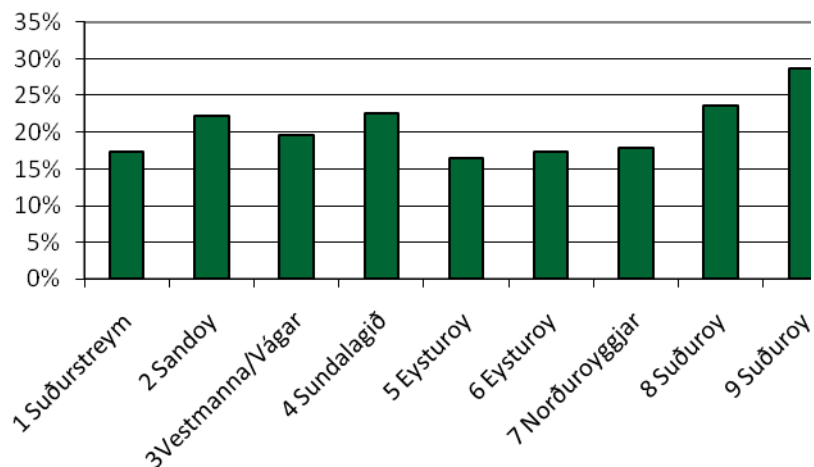
Talva 8 - Sjálmnett heilsa og bústaðarøki



Fólk eru biðin um at lýsa økið, tey búgva í, sum bý við fleiri enn 1500 íbúgvum, stór bygd, við millum 300 og 1500 íbúgvum, ella smábygd, við færri enn 300 íbúgvum. Í smábygdunum eru tað 28% við minni góðari heilsu, meðan tað í býarøkinum einans eru 18%, sum halda, at heilsan er minni góð.

Postnummar og hampulig ella vánalig heilsa

Talva 9 - Partur, sum sigur seg hava hampuliga ella vánaliga heilsu, eftir 1. tali í postnummarinum



Tað er serliga í Suðuroy, at ein stórir partur metir seg hava hampuliga ella vánaliga heilsu, og tað avspeglar aldurssamansetingina í oynni. Og tað er í Suðurstreymi og Eysturoy, at fæst fólk lata illa at heilsuni.

Sosialir ójavnar og heilsa

Sum nógur sosial fyrbrigdi, er heilsan eisini ójavn bytt eftir livikorum. Høgur status í samfelagnum er vanliga bundin at góðari heilsu, og ymsar sjúkur eru eisini ofta bundnar at sosialari støðu. Vit kunnu siga, at móguleikarnir hjá tí einstaka, at ávirka heilsuviðurskiftini hjá sær sjálvum, eru ójavnir. Nærri frágreiðingar um hesi viðurskifti kunnu finnast við at fylgja hesi slóð:

http://www.sundhed.dk/Images/alle/amt_aarhus/pdf/Aarhus_Amt/afd_f_folkesundhed/hhdd_ulighed.pdf. Til tess at meta um livikorini, hava vit valt 8 spurningar um sosiala støðu. Hesir spurningar kunnu allir svarast við ja ella nei. Um svarið er “ja”, telur tað 1, og er svarið “nei”, so telur tað 0. Um vit leggja allar teir spurningar saman, sum ein ávisur persónur hevur svarað játtandi, kunnu vit sostatt fáa eitt tal frá 0 til 8. Tann, sum samanlagt hevur 0, hevur, eftir hesum, tey verstu livikorini, og tann sum hevur 8, hevur tey bestu. Vit fara at vísa nakrar talvur, har livikorini og heilsuviðurskifti eru avmyndað.

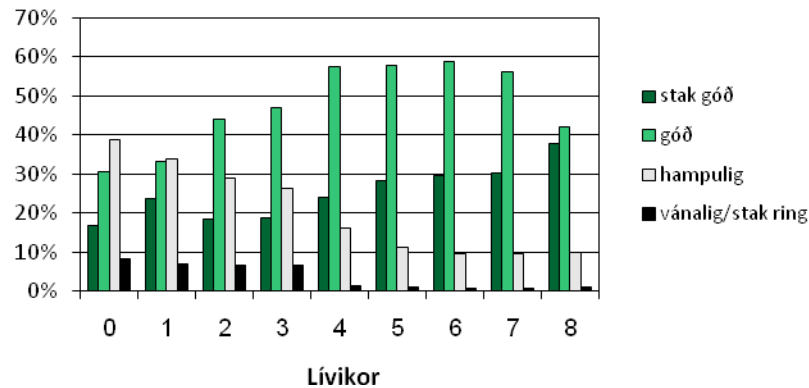
Talva 10

Sosial støða	Virði, um svarið er ja	Virði, um svarið er nei
Gift(ur)?	1	0
Børn?	1	0
Bókliga útbúgving?	1	0
Lønandi vinna?	1	0
Inntøka yvir 250.000?	1	0
Starvsmaður/sjálvst.?	1	0
Leiðandi starv?	1	0
Bústaðareigari?	1	0

Á talvu 10, omanfyri, síggjast teir 8 eginleikarnir, sum vit leggja til grund fyri livikorsmetingini.

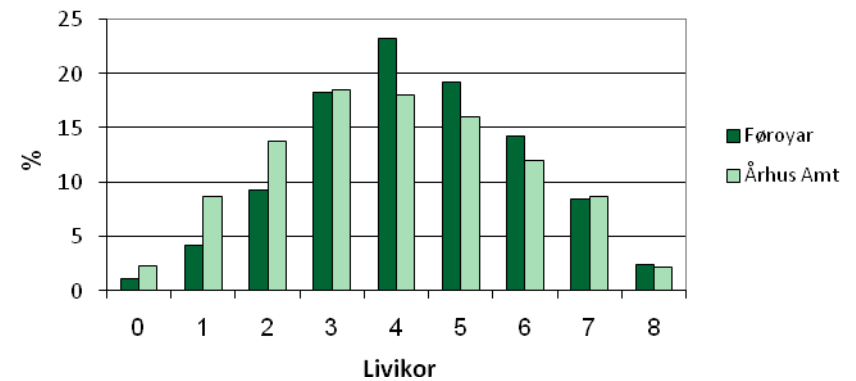
Livikor og heilsa

Talva 10 - Sjálvmett heilsa og lívikor



Tað er týðiligt samband millum livikor og sjálvmetta heilsu. Tess lægri virði í livikorunum, tess lægri er tann sjálvvurderaða heilsan. Parturin við stak góðari heilsu økist úr um 20% fyri livikor 0-4, upp í 38% fyri livikor 8. Parturin við góðari heilsu økist úr 30% fyri livikor 0 og toppar við góðum 60% fyri livikor 4, 5 og 6. Parturin við hampuligari heilsu, fellur úr góðum 40% fyri livikor 0 til 10% fyri livikor 5-8. Parturin við vánaligari/stak ringari heilsu, er yvirhøvur lágur, undir 10% fyri livikor 0, og omanfyri livikor 4 er hann týðningarleysur.

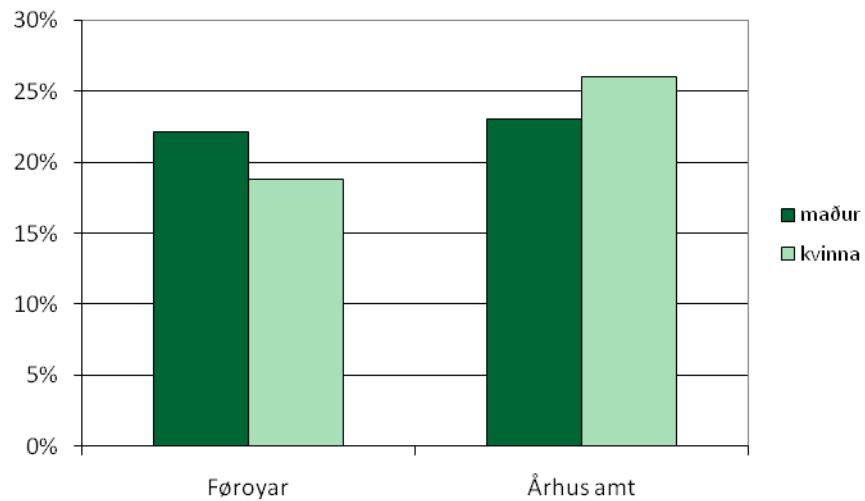
Talva 11 - Livikor í Føroyum og Árhús Amt



Samanborið við Árhús amt, so eru livikorini javnari býtt í Føroyum enn í Árhús amt, vit hava færri í tí lægra endanum og fleiri á miðjuni. Á henda hátt kunnu Føroyar sigast vera eitt rættiliga homogent samfelag við minni stættarmuni enn Árhús amt.

Sjálvmett heilsa eftir kyni í Føroyum og Danmark

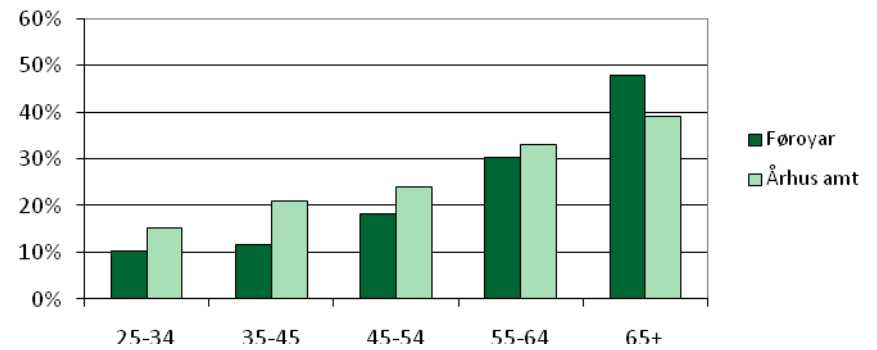
Talva 12 - Partur, sum sigur seg hava hampuliga ella vánaliga heilsu, eftir kyni í Føroyum og Århus



Meðan tað í Århus eru kvinnurnar, sum liggja hægri, so eru tað menninir í Føroyum.

Sjálvmett heilsa og aldur í Føroyum og Danmark

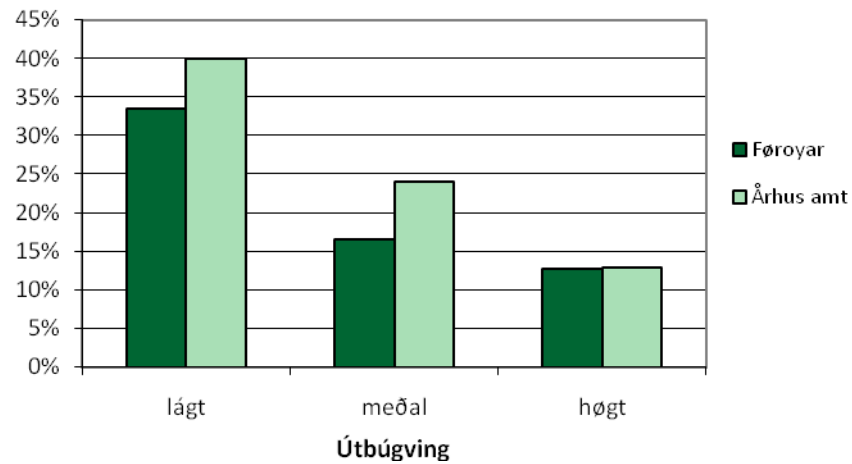
Talva 13 - Partur, sum sigur seg hava hampuliga/ vánaliga heilsu, í Føroyum og Århus eftir aldri



Parturin við hampuligari heilsu økist við aldrinum, tó liggja Føroyar yvirhøvdur lægri enn Århus amt upp til 65 ára aldurin.

Sjálvmett heilsa og útbúgvingarstig

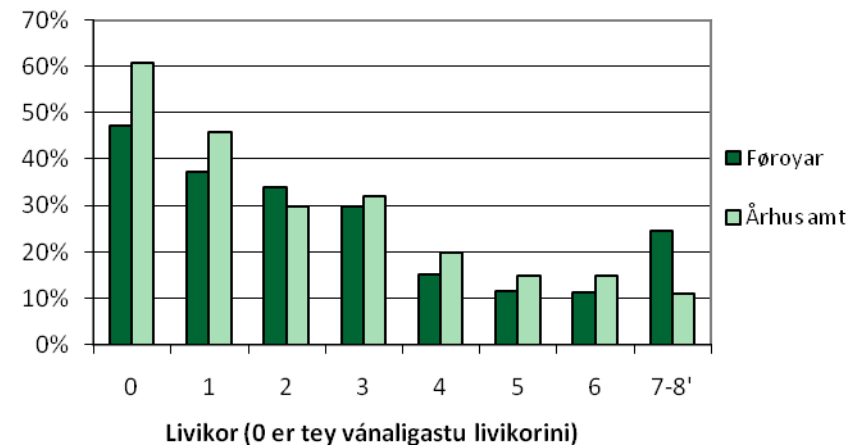
Talva 14 - Partur, sum sigur seg hava hampuliga ella vánaliga heilsu, eftir útbúgvingarstigi



Tað eru lutfalsliga færri í Føroyum við lágari útbúgving, sum siga frá ringari heilsu.

Heilsa og livikor í Føroyum og Danmark

Talva 15 - Partur, sum sigur seg hava hampuliga ella vánaliga heilsu, eftir livikorum



Jú betri livikor fólk hava, jú betri lata tey at heilsuni - bæði í Føroyum og í Danmark. Tó eru tað fleiri í bólki 7-8 í Føroyum, sum siga seg hava hampuliga/vánaliga heilsu.

Niðurstøða um sjálmsetta heilsu

1. 80% av øllum føroyingum, sum svaraðu, søgdu seg hava góða heilsu, 18% søgdu seg hava hampuliga heilsu og 2% vánaliga heilsu. Sjálmsetta heilsan er áleið tann sama hjá monnum og kvinnum, tó meta eitt sindur fleiri kvinnur heilsu teirra vera stak góða.
2. Tey, sum halda seg hava stak góða heilsu, minka í tali við árunum, men tey, sum halda seg hava hampuliga heilsu, vaksa. Sjálvt í tí elsta aldursbólkinum, 65 til 74 ár, eru bert 7%, sum halda seg hava vánaliga heilsu.
3. Tey støku meta sum heild, at heilsustøða teirra er eitt vet verri, enn tey, sum eru gift ella sambúgvandi.
4. Sjálmsett heilsa og útbúgvingarstøði tykjast vera tengd at hvørjum øðrum, soleiðis, at tey á lágum útbúgvingarstigi meta seg hava vánaligari heilsu, enn tey á høgum útbúgvingarstigi.
5. Tey, sum hava heimabúgvandi børn, meta sína heilsu vera eitt sindur betri, enn tey, sum eingi heimabúgvandi børn hava. Hetta kann tó vera eitt aldursfyribrigdi.
6. Sjálmsett heilsa er áleið tann sama hjá teimum, sum búgva til leigu sum hjá teimum, sum hava egnan bústað.
7. Tað eru lutfalsliga fleiri á smábygdum (undir 300 fólk), sum siga seg hava vánaliga heilsu. Hinvegin er talið av teimum, sum siga seg hava stak góða heilsu lutfalsliga størri í býunum. Tað er munur á býtinum av fólk, sum siga seg hava hampuliga og vánaliga heilsu eftir fyrsta tali í postnummarinum. Tað eru flest, sum siga

seg hava vánaliga heilsu í syðru helvt í Suðuroy og fæst í Miðeysturoy.

8. Samanumtikið kann sigast um heilsustøðuna og livikorini í Føroyum, sammett við Århus Amt:
 - at tað er minni spjaðing í livikoronum í Føroyum, samanborið við Århus Amt.
 - tað eru relativt færri kvinnur í Føroyum, ið siga frá hampuligari ella vánaligari heilsu í mun til Århus Amt.
 - tað eru relativt fleiri eldri í Føroyum, ið siga frá vánaligari heilsu, samanborið við Århus Amt.
 - útbúgvingarstøðið tykist hava týðiligari árin á vánaliga heilsustøðu í Århus, enn í Føroyum.
 - Lívskorini vísa seg, bæði í Føroyum og í Århus Amt, at ávirka sjálvupplivaða heilsu, soleiðis, at tað lutvíst eru nógv fleiri, sum siga frá vánaligari heilsu millum teirra við fátækum lívskorum. Tað er ikki stórvegis munur á Føroyum og Århus í so máta.

Nærri upplýsingar fáast við at venda sær til:

Pál Weihe, yvirlækna
Jens M. Dalsgaard, sociolog

tlf. 216696
tlf. 748022

Hentar slóðir:

www.health.fo
www.fyribyrg.fo

Rúsdrekka

Vit hava spurt, hvussu nógvar “lítlar” fólk hava drukkið. Tað er tað, sum danir rópa ein “genstand”. Ein “lítill” var í spurnablaðnum defineraður soleiðis: 1 pilsnarøl (33 cl), 1 glas av víni (12 cl), 1 glas av heitvíni (8 cl) ella 1 glas av brennivíni (4 cl). Í eini vínfløsku eru soleiðis uml. 6 lítir og í eini fløsku av brennivíni 18 lítir.

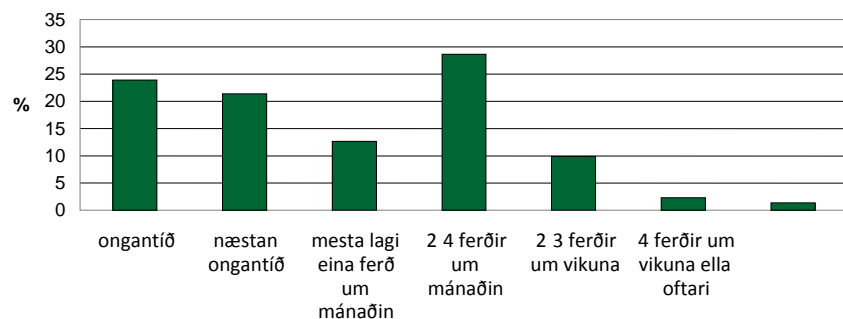
Í tabell 1 síggja vit, at menn drekka munandi (4 ferðir) meira enn kvinnur, um mett verður eftir, hvussu nógv teir drukku vikuna fyrri, teir svaraðu spurnablaðnum. Hetta er sama lutfall sum táverandi Rúsdrekkaráð fann í kanningum 1991 og 1994. Munurin millum menn og kvinnur er størri í Føroyum enn í Danmark, har kvinnurnar drekka helvtina av tí sum menninir drekka. Tað sæst eisini, at nýtslan minkar, tá ið fólk eldast, og at hon er størst í aldursbólkinum 35-45 ár. Tað eru tey fráskildu, sum drekka mest, og einkjur og einkjumenn minst. Hetta er sama mynstur sum í DK. Tað sæst eisini eitt týðiligt samband við útbúgving, soleiðis at tey við høgari útbúgving drekka mest – aftur líkt danska mynstrinum. Hyggja vit eftir miðalnýtsluni ymsa staðni í landinum, síggja vit, at nýtslan er rættiliga jøvn, men at tey, sum hava postnummar sum byrjar við 3, liggja hægst, og tey, sum hava postnummar sum byrjar við 6, liggja lægst.

Tabel 1 - Miðal alkohalnýtsla/viku

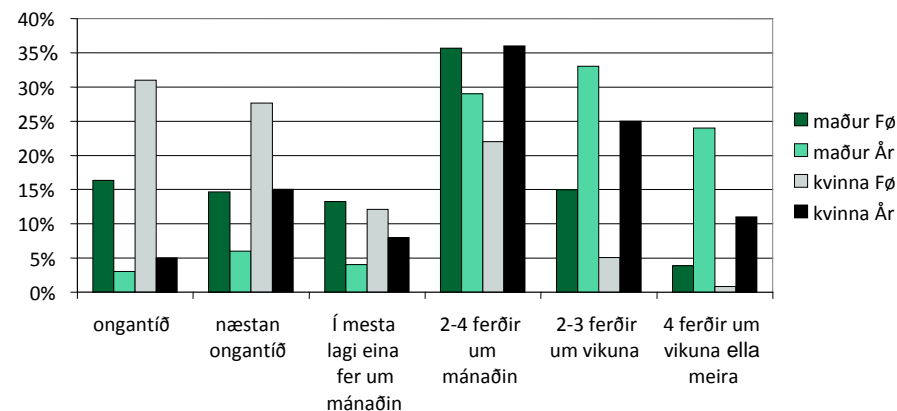
	Føroyar	Árhus
Øll (N=3532)	3,0	7,5
Kyn		
Maður	4,9	10,2
Kvinna	1,2	5,1
Aldur		
25-34	2,9	7,2
35-45	3,7	7,8
45-54	3,2	8,3
55-64	2,7	7,7
65-74	1,6	5,6
Børn		
Børn undir 16 ár í heimum	3,6	6,8
Hevur børn, men býr ikki við børnum undir 16	2,8	7,3
Onki barn	3,6	9,0
Samlívsstøða		
Gift/sambúgvandi	2,8	7,4
Einkja/einkjumaður	1,0	3,8
Ongantíð gift	3,4	7,1
Fráskild	4,5	9,1
Útbúgvingarniveau		
Lágt	1,6	5,6
Miðal	3,2	7,6
Høgt	4,2	8,9

Á talvu 1 og 2 hava vit svarini uppá spurningin: “Hvussu ofta drekkur tú øl, vín ella brennivín”. Vit síggja, at heili 24% av øllum svára, at tey ongantíð drekka, og sum tað sæst av talvu 3, er hetta munandi hægri enn í Århus amt í 2001, har bert 3% av monnunum og 5% av kvinnunum sváraðu, at tey als ikki drukku rúsdrekka. Okkara úrslit eru merkisverd, tí kanningarnar hjá Rúsdrekkaráðnum í 1991 vístu, at 13% av mannfólkunum og 28% av konufólkunum ikki drukku rúsdrekka. Okkara tøl nú eru ávikavist 16% og 31%, og tað merkir, at parturin av fólkinum, sum als ikki sigur seg drekka rúsdrekka, er vaksandi. Hetta er óvæntað, tí eftir at atkomiligheitin er vaksin so nógv, eftir at vit broyttu rúsdrekkalógina, skuldi ein væntað ein vøkstur.

Talva 1 – Hvussu ofta drekkur tú øl, vín ella brennivín

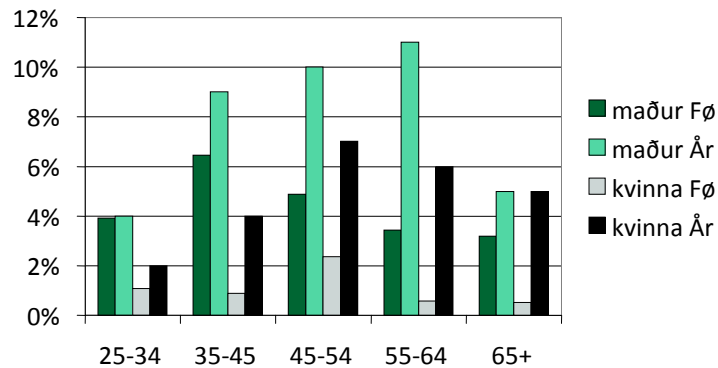


Talva 2 – Hvussu ofta drekkur tú øl, vín ella brennivín



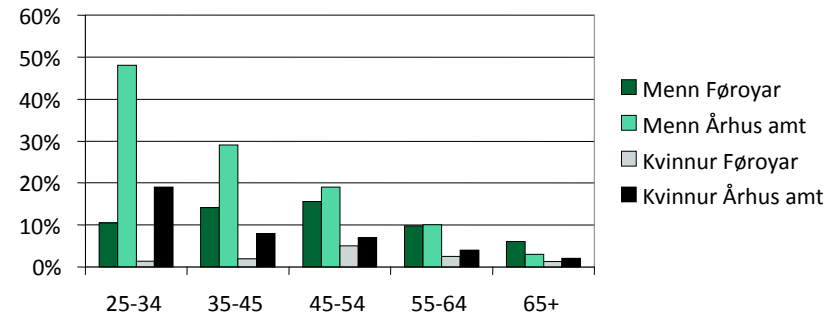
Danska heilsustýrið hevur mælt til, at menn ikki drekka meira enn 21 lítlar um vikuna og kvinnur ikki meira enn 14. Hesum ráðum tekur Fyribyrgingarráðið eisini undir við. Tað sæst av talvu 3, at 4-6% av monnunum í Føroyum siga seg fara um hetta mark, og bert 1-2 av kvinnunum. Fyri bæði kynini er hetta munandi minni enn í DK.

Talva 3 - Partur, sum drekkur meira enn tilmælt (21/14 lítlar/viku) Føroyar og Århus amt, eftir aldri og kyni



Á talvu 4 síggja vit, hvussu svarini eru uppá spurningin: “Hvussu ofta kennir tú til?” Tað sæst, at parturin, sum sigur seg kenna til eina ferð um mánaðin, er ikki býttur javnt eftir aldri og kyni. Tað sæst, at tað eru teir ungu menninir í Danmark og teir meira tilkomnu menninir í Føroyum, sum kenna til. Tað eru bert fáar kvinnur, sum siga frá hesum.

Talva 4 – Partur, sum hevur kenning minst eina ferð um mánaðin. Århus amt 2004 og Føroyar 2006/07 eftir kyni og aldri.



Í tabell 2 síggja vit, at í Føroyum siga bæði menn og kvinnur siga seg drekka nakað minni - bæði av øli, víni og brennivíni. Hesi tøl eru nýtslan, vikuna fyri at tey svaraðu.

Tabel 2

	Menn		Kvinnur	
	Føroyar	Árhus	Føroyar	Árhus
Øl				
Miðal forbrúk (tal av pilsnarølum)	3,1	6,1	0,5	1,6
Drakk øl í seinastu viku	14%	80%	5%	46%
Vín				
Miðal forbrúk (tal av gløsum)	0,9	4,5	0,5	4,7
Drakk vín í seinastu viku	4%	65%	3%	80%
Brennivín				
Miðal forbrúk (lítlar)	1,7	1,9	0,3	0,6
Drakk brennivín í seinastu viku	21%	30%	2%	23%

Nærri upplýsingar fáast við at venda sær til:

Pál Weihe, yvirlækna
Jens M. Dalsgaard, sociolog

tlf. 216696
tlf. 748022

Hentar slóðir:

www.health.fo
www.fyribyrg.fo

Likamsvirkni

Spurningarnir um, hvussu nógv fólk røra seg, snúgva seg um, hvussu nógv tey røra seg í arbeiðinum, til og frá arbeiði, í frítíðini og í ítrótti. Umframt eru svarpersónarnir bidnir um at gera eina heildarmeting av, hvussu nógv tey røra seg.

Talva 1 – Hvussu ofta rørir tú teg, meðan tú ert til arbeiðis?

	FO	ÁRH
Vanliga røri eg meg nógv	33%	15%
Vanliga røri eg meg rættiliga fitt	32%	31%
Vanliga røri eg meg lítið	31%	32%
Vanliga røri eg meg ikki	4%	22%
Total	100%	100%

Her er stórir munur millum Føroyar og Árhus amt, serliga tá talan er um at røra seg nógv, og ikki at røra seg. Í Føroyum eru tað 33%, sum røra seg nógv, meðan talið bert er 15% í Árhus amt. Meðan tað eru 22%, sum ikki røra seg í Árhus amt, so er talið bert 4% hjá okkum. Hetta kundi týtt uppá, at vit hava ein øðrvísi vinnustruktur, við lítið av stilsitandi arbeiði.

Talva 2 - Hvussu nógv rørir tú teg til og frá arbeiði í eina viku?

	FO	ÁRH
Meira enn 4 tímar	6%	4%
2 til 4 tímar	6%	8%
1 til 2 tímar um	10%	13%
Upp til 1 tíma	20%	17%
Røri eg meg ikki til og frá arbeiði	58%	58%
Total	100%	100%

Tey flestu 58% røra seg ikki til og frá arbeiði, hetta er galdandi bæði fyri Føroyar og Árhús amt.

Talva 3 - Hvør lýsing hóskar best til, hvussu nógv tú rørdi teg í frítíðini í fjør?

	FO	ÁRH
Eg venji hart ella íðki kappingarítrótt	3%	3%
Eg gangi til motiónsírtrótt ella fáist við - krevjandi urtagarðs ella húsligt arbeiði	19%	29%
Eg gangi, súkkli ella røri meg í aðramáta - nakrar tímar um vikuna	57%	56%
Eg røri meg lítið og einki í frítíðini	21%	13%
Total	100%	100%

Tað eru fleiri í Árhús amt, sum eru aktiv í frítíðini enn í Føroyum, serliga tá talan er um krevjandi urtagarðsarbeiði ella húsligt arbeiði.

Talva 4 - Gongur tú til nakra ítrótt ella tekur tú javnan lut í tiltøkum, sum geva motión?

	FO	ÁRH
Nei	70%	51%
Ja	30%	49%
Total	100%	100%

Meðan tað er um helvtin, sum gongur til organiseraða motión í Árhús amt, so er einans talan um 30% her.

Talva 5 - Hvussu nógv rørir tú teg íalt í eina viku?

	FO	ÁRH
Undir 2 tímar	12%	22%
2 til 4 tímar	28%	42%
Meira enn 4 tímar	61%	36%
Total	100%	100%

Sum heild meta føroyingar seg røra seg meira enn tey í Árhús amt, 61% í Føroyum røra seg meria enn 4 tímar um vikuna meðan talið bert er 36% í

Árhus amt. Í Føroyum eru tað 12%, sum røra seg minni enn 2 tímar um vikuna, meðan tað eru 22% í Árhus amt.

Fyri at fáa eina heildarmeting av, hvussu nógv, fólk røra seg, verða tey býtt sundur í fysisk aktiv og inaktiv. Tey fysisk aktiv eru:

- røra seg nógv á arbeiðinum,
- røra seg meira enn 4 tímar um vikuna til og frá arbeiði,
- røra seg rættiliga fitt á arbeiðinum, og røra seg 2 til 4 tímar um vikuna til og frá arbeiði ella
- íðka ítrótt ella javnan eru við í tiltøkum, sum geva motiÓN

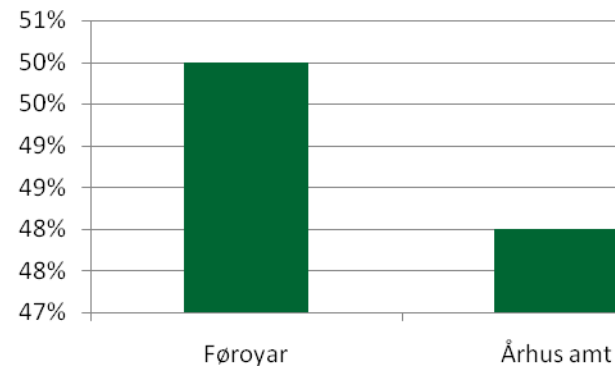
treytað av at tey røra seg minst 2 tímar samanlagt um vikuna.

Gott helvtin av teim spurdu eru fysiskt aktiv, og er hetta eitt sindur minni enn Árhus amt.

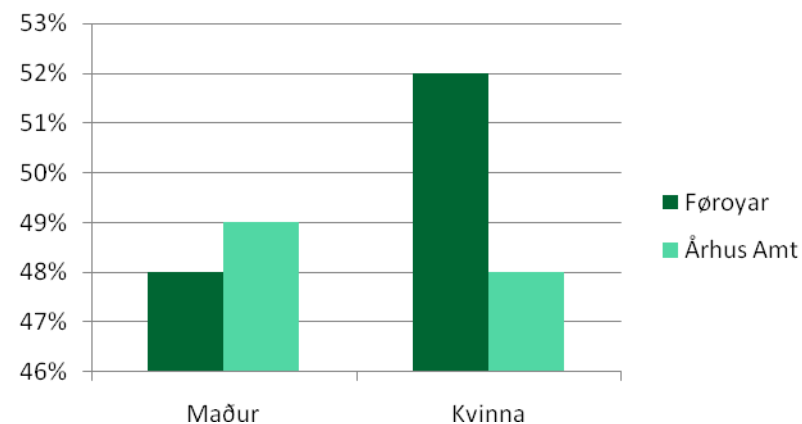
Talva 6 vísir fysiskan inaktivitet í Føroyum og í Árhus amt 2001. Sum heild er ikki stórir munur á Føroyum og Árhus amt. Tann størsti munurin er millum tey í aldursbólkinum 65 til 74 ár, har parturin av inaktivum er 72%, móti 61% í Árhus amt.

Talva 6 - Samband millum fysiskan inaktivitet og nøkur sosial eyðkenni

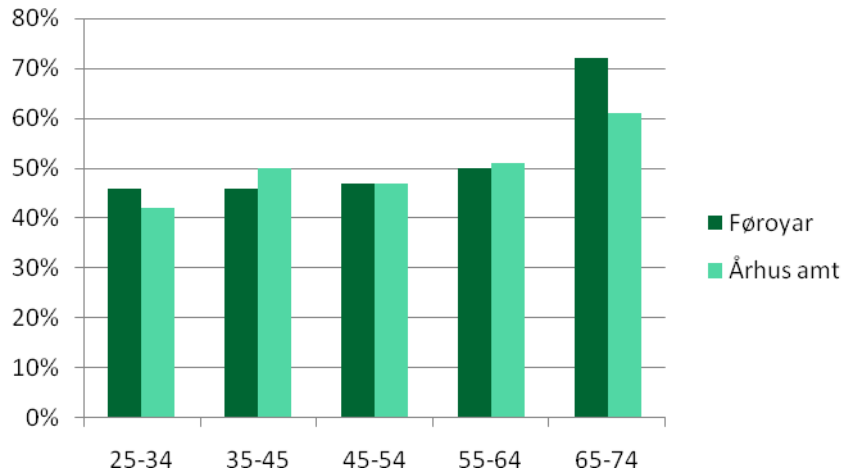
Øll (6.1)



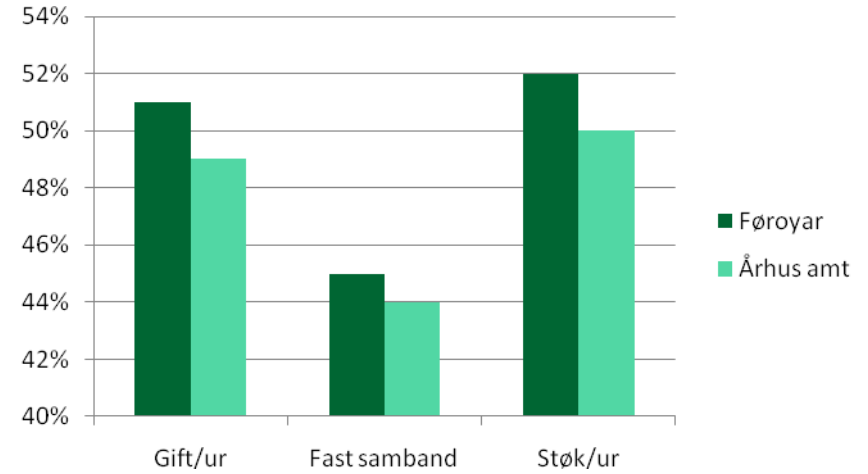
Kyn (6.2)



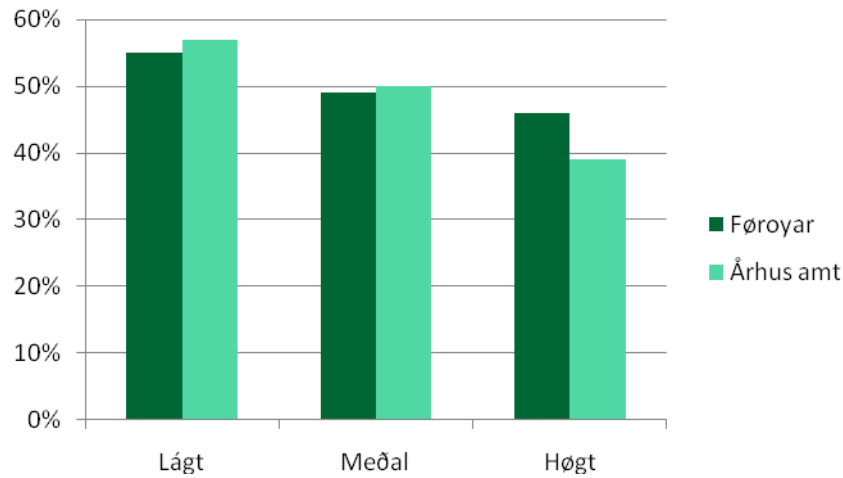
Aldur (6.3)



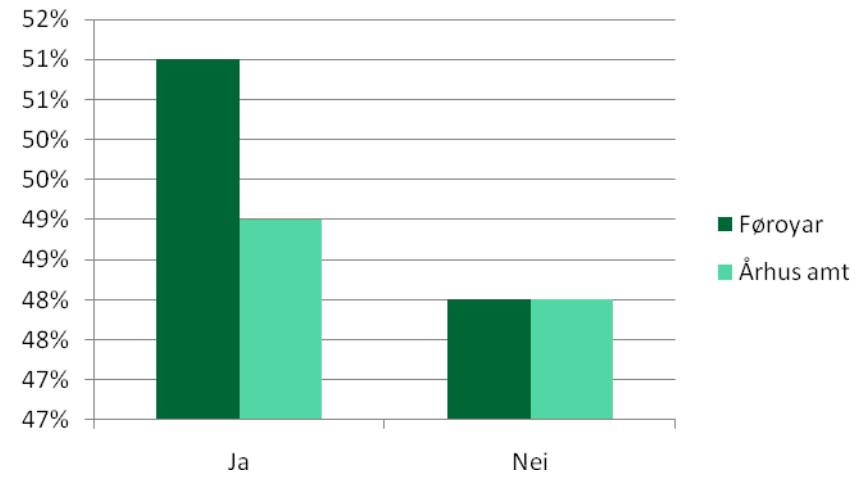
Samlívsstøða (6.5)



Útbúgvingarstig (6.4)



Heimabúgvandi børn undir 15 ár (6.6)

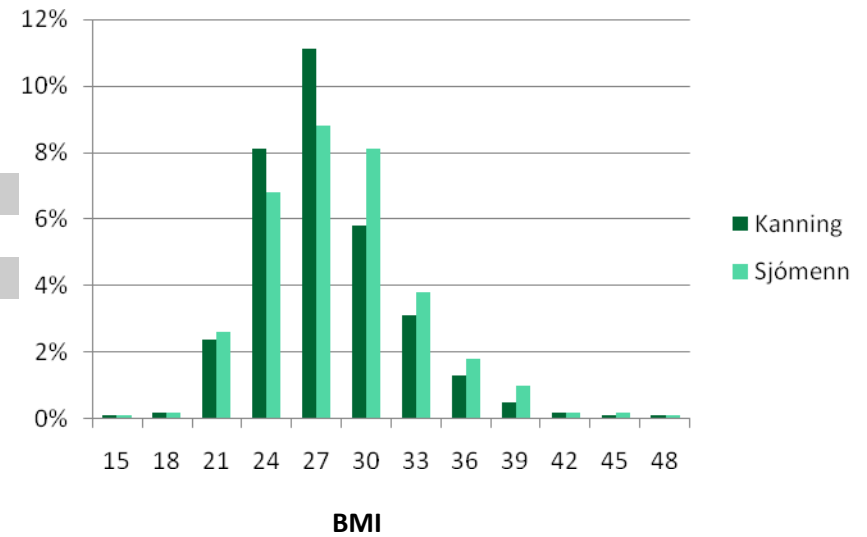


Vekt

Fólkaheilsukanningarnar í 2006 og 2007 spurdu eisini um vekt og hædd. Við hesum ber til at rokna Body Mass Index (BMI). Hetta er vektin í kg dividerað við kvadratinum av likamshæddini í metrum. Hjá vaksnum fólki hava ymsu BMI umráðini fingið serstøk heiti:

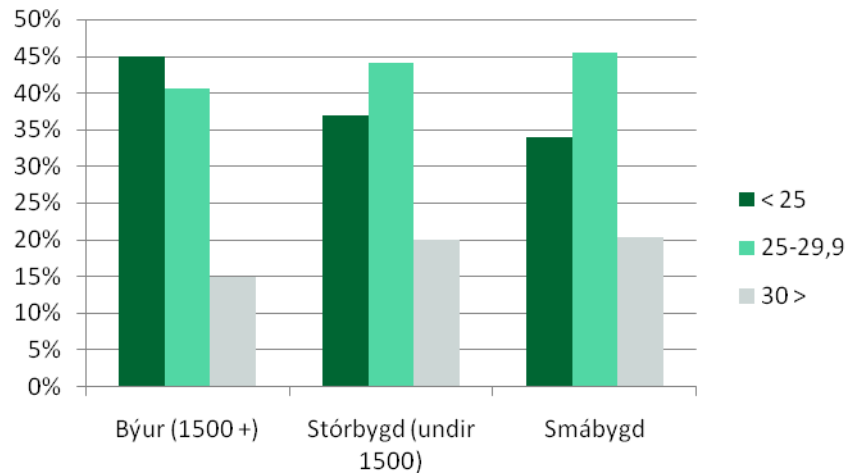
Nógv yvirvekt	BMI > 30
Yvirvekt	BMI 25 - 29,9
Normal vekt	BMI 20- 24,9
Undirvekt	BMI < 20

BMI fordeiling kanning 2006 og 2007 og sjómenn



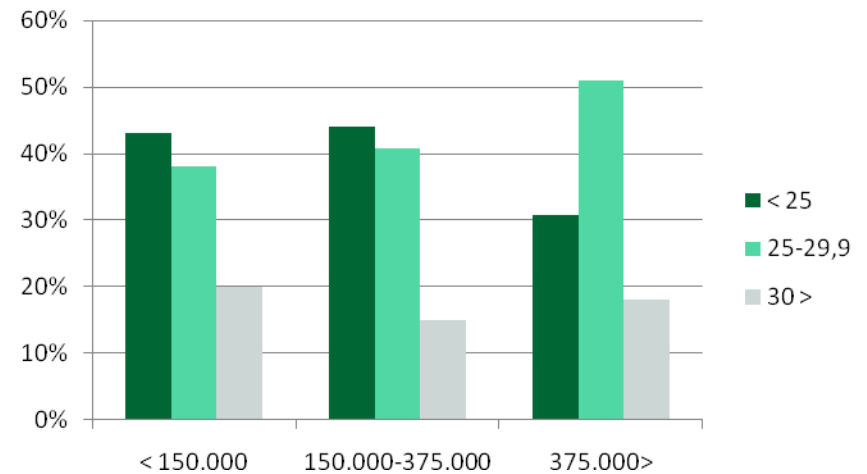
Ein samanbering millum verandi kanning og sjómenn, vísir, at sjómenn liggja hægri tá BMI kemur yvir 26.

BMI eftir bygd/bý



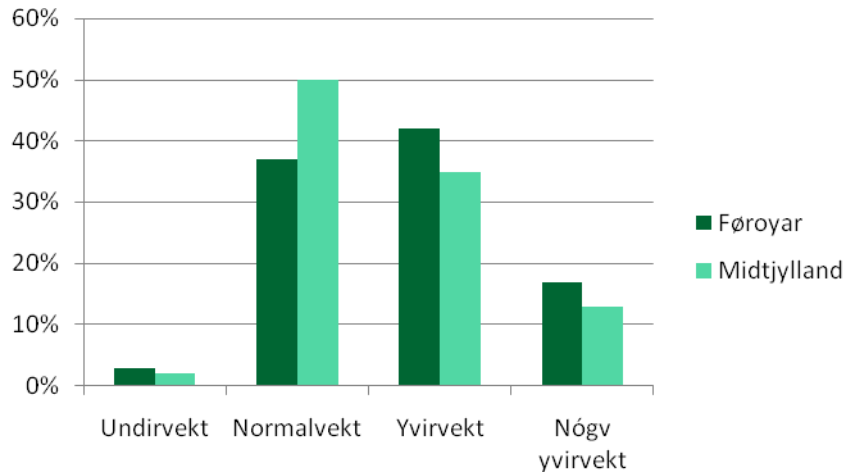
Fólk á miðalstórum og smáum bygdum eru yvirhøvur eitt sindur feitari enn tey, sum búa á størri plássunum.

BMI eftir inntøku



Meðan lægstu inntøkur hava flest við nógvari yvirvekt, so eru tað tær hægstu inntøkur, sum hava flest við yvirvekt.

Niðanfryi hava vit samanborðið BMI hjá froyingum við tí hjá dønum.



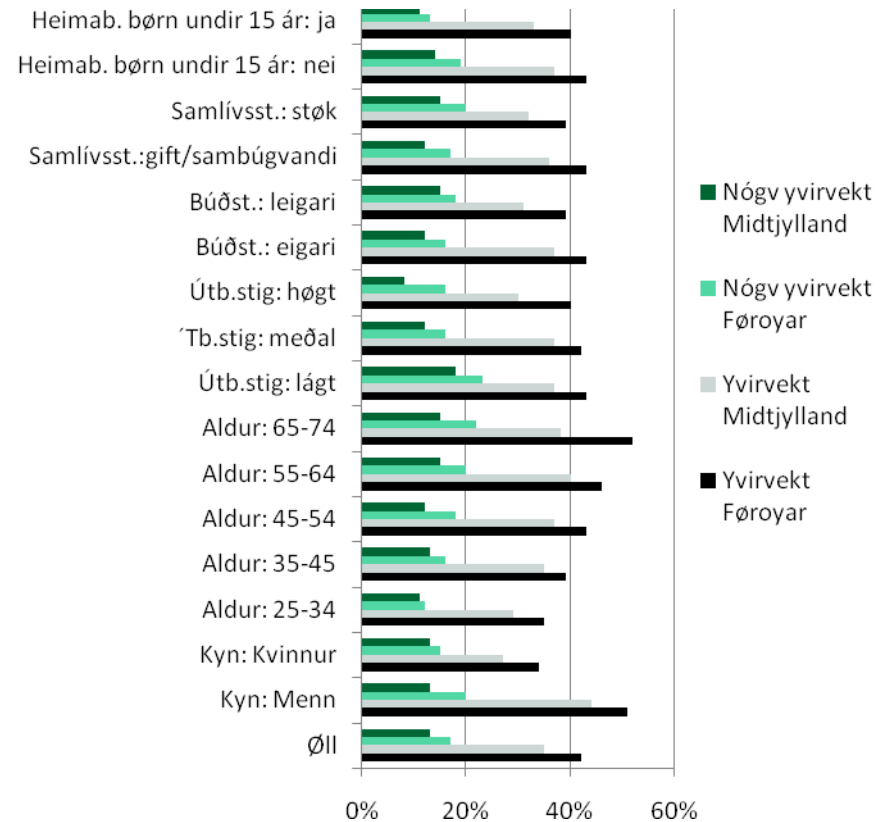
Samanborðið við Region Midtjylland eru froyingar fòrandi, tá tað kemur til teir hægri vektclassarnar. 42% av froyingurm eru yvirvektigir, meðan talið er 35% fyri RM. Tá talan er um nógva yvirvekt, eru tølini ávikavíst 17% og 13%.

Tá talan er um normalvekt liggja 50% frá RM í bólkinum, men einans 37% av froyingum. Fyri tann lítla bólkin av undirvektigum er talið 3% fyri Føroyar og 2% RM.

Á seinastu talvu eru samanberingar við Region Midtjylland og Føroyar, býtt á kyn, aldur, útbúgving, bústað, samlívstøðu og heimabúgvandi børn. Froyingar eru sum heild feitari enn fólk í Region Midtjylland, annars fylgjast mynstrini. Tey, sum eru yvirvektig í Føroyum, eru mannfólk í aldrinum 55-74 ár. Tey, sum koma undir bólkin “nógv yvirvekt” í Føroyum, eru mannfólk í aldrinum 55-74 ár, og fólk við lágar útbúgving.

Í Region Midtjylland er greitt samband millum útbúgvingarstig og nógva yvirvekt, men so er ikki í Føroyum.

Figur 2



Tilmæli til fólkaheilsuátøk 2005-08

Eftir tilmæli frá Almanna- og heilsumálaráðnum hefur Fyribyrgingarráðið gjørt uppskot um ítøkilig átøk innan fólkaheilsu fyri tíðarskeiðið 2005-2008.

Uppskotið um fólkaheilsuætlan er í tveimum þørtum. Tann hagtalsligi, sum skal gera okkum før fyri at fylgja við fólkaheilsuni, og so tey ítøkiligu heilsufremjandi átøkini.

Tað skal viðmerkjast, at neyvar útrokningar av, hvussu nógv tilmælini fara at kosta, ikki eru gjørdar, og ei heldur er neyvt ásett, hvør hevur ábyrgdina av, at tey ávísu tiltøkini verða sett í verk, og hvør skal gjalda fyri tey, tað veri seg stjórnáráð, almennir stovnar, kommunalir myndugleikar ella privatir felagsskapir ella fyrítøkur. Fyribyrgingarráðið skal mæla til, at landsstýrismaðurin setir arbeiði í verk at avklára hesar spurningar.

Samandráttur og høvuðsniðurstøður

Fólkaheilsuætlanin hevur sum aðalmál, at lívsdygdin verður raðfest frammarlaga, at minkað verður um sosiala ójavnin í heilsu, og at longt verður um livitíðina. Fólkaheilsuætlanin fellur í tveir partar.

Tann hagtalsligi, sum skal gera okkum før fyri at fylgja við fólkaheilsuni, og so tey ítøkiligu heilsufremjandi átøkini.

Komandi árin er tað mál landsstýrismansins, at vit fáa tilevnað vælvirkandi eftirlitsskipanir, sum skulu tryggja, at vit kunnu fylgja ella líta at heilsustøðuni í fólkinum, gongdini viðvíkjandi sjúku- og deyðatíttleika og gongdini viðvíkjandi vandatættum.

Viðvíkjandi beinleiðis fyribyrgjandi átøkum ber ikki til at fara eftir øllum í senn, men komandi árin eigur dentur at verða lagdur á, at fáa fólk at roykja minni, at røra seg meira, at eta meira frukt og grønmeti.

Tilmælini eru í stuttum hesi

- Mælt verður til, at ein kanning verður gjørd, sum lýsir livihátt, heilsu og sjúkutíttleika hjá uml. 3.000 tilvildarlaga valdum føroyingum.
- Skotið verður upp, at fyri 2008 verða skúlar, barnaansingarstovnar og heilsuverkstovnar púra roykfríir.
- Innan 2008 eiga allir undirvísingarstovnar at hava fingið útbúnar roykiavvenjarar.
- Mælt verður til, at prísurin á tubbaki veksur við 10 krónum fyri pakkann árliga.
- Mælt verður til, at áðrenn 2008 verður álagt lands- og kommunalu myndugleikunum at gera eina ætlan um, hvussu tað skal bera til at súkkla trygt í Føroyum.
- Skotið verður upp, at lands- og kommunalir myndugleikar skipa so fyri, at parkeringsøki verða savnað á einum staði burturi frá arbeiðsplássunum, soleiðis, at bilar verða parkeraðir har, og ikki framman fyri tey ymisku arbeiðsplássini.
- Fyri 2008 skal ein triðingur av øllum almennum arbeiðsplássum hava tikið stig til, at arbeiðsfólkið hevur atgongd til kropsvenjing

ígjøgnum arbeiðsdagin.

- Skotið verður upp, at allir skúlanæmingar fáa minst ein skúlatíma dagliga í fimleiki.
- Skotið verður upp, at øllum fólkapensionistum stendur í boði skipað tilboð um líkamsvenjing, antin einsamøll ella í bólkum saman við øðrum.
- Miðað verður ímóti, at froyingar sum heild fara at eta 600 g av frukt og grønmeti um dagin, tó ikki íroknað epli.
- Í samstarvi við kommunurnar skipa landsmyndugleikarnir fyri, at skúlarnir bjóða næmingum sínum frukt og grønmeti, og at allir skúlar kunnu geva næmingunum kalt vatn at drekka.
- Mælt verður til at tey margfaldu átøkini, sum Rúsdrékka- og Narkotikaráðið skipaðu fyri í árunum, áðrenn tað varð niðurlagt, verða tikin upp aftur.
- Mælt verður til, at allar kvinnur millum 50 og 69 ár fáa tilboð um røntgenkanning av brósti triðja hvørt ár, til tess at staðfesta møguligan krabba tíðliga.

Alt tilmælið kann lesast á

[http://www.folkaheilsa.fo/HAGTOL/Tilmæli%20um%20fólkaheilsuátøk%20komandi%20trý%20árini%20-%20Final%209.%20juni%202005%20\(1\).pdf](http://www.folkaheilsa.fo/HAGTOL/Tilmæli%20um%20fólkaheilsuátøk%20komandi%20trý%20árini%20-%20Final%209.%20juni%202005%20(1).pdf).