

Fólkaheilsuætlan føroyinga



- ein liður í Visjón 2015

Almanna- og heilsumálaráðið
Apríl 2006

Innihald

FORORD	3
SAMANDRÁTTUR	4
INNGANGUR	5
1. VANDAR FYRI FÓLKAHEILSUNA	7
VANDATÆTTIR	7
FÓLKASJÚKUR	7
Lýsing av fólkasjúkunum	8
Sukursjúka (typa 2 diabetes)	10
Krabbamein	10
Hjarta-æðrasjúkur	11
Beinbroyskni	12
Sjúkur í rørslulagnum	12
Ovurviðkvæmi	13
Sálarlig liðing	13
Roykjaralungu	14
2. EGIN ÁBYRGD OG FELAGS ÁBYRGD	15
LANGTÍÐARÆTLAN OG EFTIRANSING	16
MÁLBÓLKAR	16
3. HEILSUFREMJANDI OG SJÚKUFYRIBYRGJANDI TILTØK	19
RAÐFESTING AV FÓLKAHEILSUTILTØKUM	19
VITAN UM FÓLKAHEILSUSTØÐUNA	20
FYRIBYRGJANDI HEILSUKANNINGAR	21
KOSTUR	22
RØRSLA	29
TUBBAKSROYKING	33
RÚSDREKKA- OG RÚSEVNISMISNÝTSLA	42
4. LEIÐIN FRAM	48
5. NIÐURSTØÐA	51
6. TILMÆLI	53
7. KELDUYVIRLIT	56
YVIRLIT YVIR MYNDIR	58
HENTAR SLÓÐIR	59



Fororð

*”Heilsa er ikki bert frávera av sjúku,
men eisini líkamlig, sálarlig
og sosial vælvera”* WHO.



Við hesum er skjøtil settur á arbeiðið hjá landsstýrinum at orða eina fólkaheilsuætlan. Landsstýrið ynskir við fólkaheilsuætlanini at varpa ljós á týðningin av at hava eina góða heilsu, og hvat vit kunnu gera fyri at betra um okkara heilsustøðu. Somuleiðis skal fólkaheilsuætlanin verða grundarlagið undir framtíðar fólkaheilsupolitikkinum í Føroyum.

Landsstýrið er av tí áskoðan, at ein heilsufremjandi áskoðan eigur at seyra ígjøgnum í øllum lutum. Sambært heimsheilsustovninum WHO er heilsa ikki bert frávera av sjúku, men eisini líkamlig, sálarlig og sosial vælvera.

Við støði í hesum hevur landsstýrið tikið stig til at orðað ein fólkaheilsupolitikk, sum miðar eftir at styrkja almennu heilsustøðuna hjá føroyingum, sum eggjar til heilsugóða lívsførslu, sum mennir heilsufremjandi viðurskifti og fyribyrgir sjúkuelvandi og heilsuskaðiligum viðurskiftum sum heild í samfelagnum.

Eitt vælverkandi fólkaheilsuarbeiði fevnir bæði um heilsufremjandi og sjúkufyrbyggingandi tiltøk. Henda fólkaheilsuætlan er gjørd sum ein liður í Visjón 2015, men er serliga ítøkilig fyri tíðarskeiðið 2006-2009.

Í sambandi við at farið er undir at orða ein fólkaheilsupolitikk, er neyðugt at fáa til vega vitan um, hvussu heilsustøðan hjá føroyingum er og lýsa gongdina á økinum. Hendan vitanin skal brúkast sum grundarlag undir teimum heilsupolitisku avgerðunum, sum fara at verða tiknar, og er somuleiðis fyritleytingin fyri at kunna málrætta tiltøkini fólkaheilsuni at frama.

Við hesi ætlan um fólkaheilsupolitikk er tað mín vón, at vit øll kunnu fylgjast á leiðini fram ímóti eini betri fólkaheilsu í Føroyum.


Hans Pauli Strøm

landsstýrismaður í almanna- og heilsumálum



Samandráttur

Í 2004 setti landsstýrismaðurin í almanna- og heilsumálum ein arbeiðsbólk, at viðgera og koma við uppskotum til ein yvirskipaðan fólkaheilsupolitikk, ið snýr seg um bæði heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk.

Endamálið við fólkaheilsupolitikkinum er miðvíst og stigvíst at betra um heilsustøðuna hjá føroyingum og betra um lívsgóðskuna í liviárunum og harvið eisini at leingja um livitíðina.

Fólkasjúkur nevna vit tær sjúkur, ið eru tær vanligastu manna millum, og sum í høvuðsheitum standast av liviháttinum hjá fólki. Hetta er ein alsamt vaksandi trupulleiki í heiminum. Ikki allar hesar sjúkur eru í fyrstu atløgu lívshættisligar, men tær hava við sær álvarsamar persónligar og samfelagsligar avleiðingar.

Fyri hin einstaka kann talan verða um sosialar og fíggjarligar avleiðingar, sum hava við sær avmarkingar í lívsdygdini, minka virkisfæri og stytta um livitíðina.

Fyri samfelagið merkir tað í høvuðsheitum øktar útreiðslur fyri almanna- og heilsuverkið. Hetta kemur til sjóndar við at fleiri gerast sjúk og hava tørv á viðgerð. Fleiri mugu somuleiðis gevast á arbeiðsmarknaðinum av sjúkuávim, og hava tey tá tørv á almannaveitingum. Átøk fyri at fremja og betra fólkaheilsuna eru tí eisini av stórum týðningi fyri samfelagsmenningina.

Tær fólkasjúkur, sum verða nærri umrøddar í hesum álitum, eru: sukursjúka (typa 2 diabetes), krabbamein, hjarta-æðrasjúkur, beinbroyskni, sjúkur í rørlulagnum, ovurviðkvæmi, sálarlig líðing og roykjaralungu.

Vandatættirnir í sambandi við fólkasjúkur eru nógvir, og kunnleikin hesum viðvíkjandi økist eisini alsamt. Tað er neyðugt at eisini føroyingar fylgja við á økinum, so til ber at laga tað heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi arbeiði eftir hesum.

Arbeiðið við hesum álitum hevur enn einaferð avdúkað, at vantandi hagtalstilfar ger tað trupult at samanbera føroysku fólkaheilsustøðuna við støðuna í øðrum londum, eins og hetta samstundis viðførir, at grundarlagið fyri at seta langtíðar mál fyri fólkaheilsu er veikt. Hetta er eisini orsøkin til, at útvegan av vitan um fólkaheilsustøðu føroyinga er raðfest ovarlaga í álitinum. Hin parturin, sum er raðfestur ovarlaga, er tilmæli um ítøkilig heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk fyri teir ymsu málbólkar. Málbólkarir eru tó ymiskir, líka frá smábørnum til gomul fólk, sum skulu hava ymsar karmar og tilboð.

Landsstýrið ásannar, at tá tað ræður um fólkaheilsu, ber ikki til at fremja øll tiltøkini ísenn. Við stóði í hesum hevur landsstýrið sett sær fyri, at komandi árin verður dentur í høvuðsheitum lagdur á at fáa fólk at eta meira heilsugóðan kost, t.d. frukt og grønmeti, at røra seg meira, at roykja minni og minka um rúsdrekka- og rúsevnisnýtsluna.

Uppgáva landsstýrisins í sambandi við fólkaheilsuætlanina er eisini at fáa aðrar partar í samfelagnum at taka undir við eini heildarætlan – herundir kommunur og felagsskapir – soleiðis at teir røttu karmarnir til ein virknan fólkaheilsupolitik eru til staðar. Hetta merkir tí eisini økta orku, fíggjarliga og menniskjansliga, til kunning og ítøkilig fyrbyrgjandi virksemin. Tí er neyðugt at fylgja hesum ætlanum landsstýrisins upp við at skapa neyðugar umstøður fyri at seta tær í verk.



Inngangur

Í londunum kring okkum gerast alsamt fleiri fólk sjúk orsakað av liviháttinum – og mangt bendir á, at sama gongdin eisini ger seg galdandi í Føroyum.

Hesar fólkasjúkurnar hava við sær stórar avleiðingar fyri bæði tann einstaka og fyri samfelagið sum heild. Hesi viðurskiftini eru vælkend og vællýst í londunum, vit vanligi samanbera okkum við, og hava stjórnirnar í hesum londum tí í mong ár orðað fólkaheilsuætlanir, sum snúgva seg um bæði yvirskipaði viðurskifti og um einstakar vandatættir og fólkasjúkur.

Vit hava ikki nóg neyva og skipaða vitan um fólkaheilsustøðuna hjá føroyingum sum heild. Hetta hevur við sær, at vit ofta nýta útlendsk hagtøl, tá vit viðgera støðuna viðvíkjandi fólkaheilsuni, tí vit halda, at støðan í Føroyum er áleið tann sama sum í hinum Norðanlondunum. Landsstýrið er av tí áskoðan, at henda støðan ikki er nøktandi, og at hetta skal broytast, so vit fáa neyðugu vitanina til vega.

Landsstýrið heldur, at politikkurin, sum higartil hevur verið førður á fólkaheilsuøkinum, ikki hevur verið nóg miðvísur. Ymsir almennir myndugleikar, stovnar og ráð hava eins og felagsskapir hvør í sínum lagi skipað fyri støkum og spjøddum tiltøkum fólkaheilsuni at frama. Men tað almenna hevur ikki havt ein yvirskipaðan fólkaheilsupolitikk, sum hevur til endamáls at betra um heilsustøðuna sum heild hjá føroyingum. Landsstýrið er sannført um, at av tí, at vandatættir og fólkasjúkur eru so nær tengd at hvørjum øðrum, er neyðugt við eini heildarfatan av heilsuviðurskiftunum og harvið við miðvísimum, munadyggum og samskipaðum heildartiltøkum.

Til tess at fremja ætlanirnar hjá landsstýrinum í verki setti landsstýrismaðurin í almanna- og heilsumálum í 2004 ein arbeiðsbólk, sum fekk til uppgávu at viðgera og koma við uppskotum til ein yvirskipaðan fólkaheilsupolitikk. Arbeiðsbólkinum var mannaður við landsstýrismanninum, serfrøðingum innan bæði primera og sekundera heilsuverkið og umsitingina í Almanna- og heilsumálaráðnum.

Limirnir í arbeiðsbólkinum vóru:

- Hans Pauli Strøm, landsstýrismaður í almanna- og heilsumálum
- Andor Ellefsen, formaður í Kommunulæknafelag Føroya
- Bjarta Vilhelm, leiðari á Heilsufrøðiskipanini
- Pál Weihe, yvirlækni, Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu
- Høgni Debes Joensen, landslækni
- Heðin Thomsen, formaður í Fyribyrgingarráðnum ¹
- Aibritt á Plógv, aðalstjóri í Almanna- og heilsumálaráðnum
- Katrin Gaard, fulltrúi í Almanna- og heilsumálaráðnum

Við støði í arbeiðnum hjá arbeiðsbólkinum orðaðu ávikavist landslæknin og nývalda Fyribyrgingarráðið í 2005 eitt uppskot til fólkaheilsuætlan og eitt uppskot við nágreiniligum tilmælum, sum vóru latin Almanna- og heilsumálaráðnum. Almanna- og heilsumálaráðið hevur síðani viðgjørt uppskotini, og við grundarlagi í teimum og fólkaheilsuætlanum, sum stjórnirnar í hinum Norðanlondunum hava orðað, hevur landsstýrið tilevnað fólkaheilsuætlanina.

¹ Nýtt Fyribyrgingaráð varð valt í januar 2005.



Í fólkaheilsuætlanini eru orðaðir málsetningar fyri, hvussu bætast kann um heilsustøðuna, og mál eru sett, sum røkka fleiri ár fram í tíðina. Í ætlanini verða vanligastu vandatættirnir og fólkasjúkurnar lýstar. Harumframt verður dentur lagdur á at fáa neyðuga vitan til vega og fáa vælvirkandi eftirlitsskipanir, sum skulu tryggja, at til ber at fylgja við gongdini viðvíkjandi heilsustøðuni, sjúku- og deyðatittleika. Hetta er somuleiðis ein fyrirtreyt fyri at kunna eftirmeta førða politikkin og rætta kós um neyðugt.





1. Vandar fyri fólkheilsuna

Vandatættir

Vandatættir eru viðurskifti hjá hinum einstaka, liviháttur ella tættir í umhvørvinum, ið ikki hava gagnlig árin á heilsuna. Tað er vísundaliga prógvað, at teir ymsu vandatættirnir økja um vandan fyri at fáa fólkasjúkur. Somuleiðis er tað prógvað, at vandin fyri at gerast sjúkur kann minkast, um tann einstaki t.d. rørir seg meira, ikki roykir, etur soltnan mat og etur nógva frukt og grønmeti. Royking er tann vandatátturin, sum hevur ávirkan á allar fólkasjúkurnar. Afturat hesum eru tað serliga kostur og ov lítil rørsla, sum ávirka fólkheilsuna.

Kunnleikin um vandatættirnar er grundarlagið fyri miðvísari fyribyrging. Henda vitan økist alsamt, og tað er av stórum týdningi, at fylgt verður við í hesi vitan, so til ber at laga tað heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi arbeiði eftir hesum.

Miðvís átøk, sum eru vend móti vandatættunum, fara eftir ætlan at hava við sær, at lívsgóðskan batnar, og at talið av teimum, ið doyggja ov tíðliga, fer at minka.

Vandatættirnir í fólkheilsuætlanini hava sín uppruna í teimum fólkasjúku- og deyðsorsøkunum, sum kunnu fyribyrgjast.

Vandatættir eru:

- Royking
- Ov lítil rørsla
- Skeivur kostur
- Yvirvekt
- Rúsdrekka- og rúsevnismissnýtsla
- Arbeiðsumhvørvið
- Umhvørvisárin
- Vanlukku- og skaðaelvingar

Fólkasjúkur

Fólkasjúkur nevna vit tær sjúkur, ið eru tær vanligastu manna millum, og sum í høvuðsheitum standast av liviháttinum hjá fólki. Ikki allar hesar sjúkur eru í fyrstu atløgu lívshættisligar, men tær elva til týðandi avmarkingar í lívsdygdini hjá tí einstaka, minka um virkisfærið og stytta um livitíðina. Felags fyri sjúkurnar er, at ein stórur partur av teimum kann fyribyrgjast, um fólk broyta livihátt.



Fólkasjúkurnar eru:

- Sukursjúka (typa 2 diabetes)
- Krabbamein
- Hjarta-æðrasjúkur
- Beinbroyskni
- Sjúkur í rørslulagnum
- Ovurviðkvæmi
- Sálarlig líðing
- Roykjaralungu

Sannroyndir um vandatættir og fólkasjúkur:

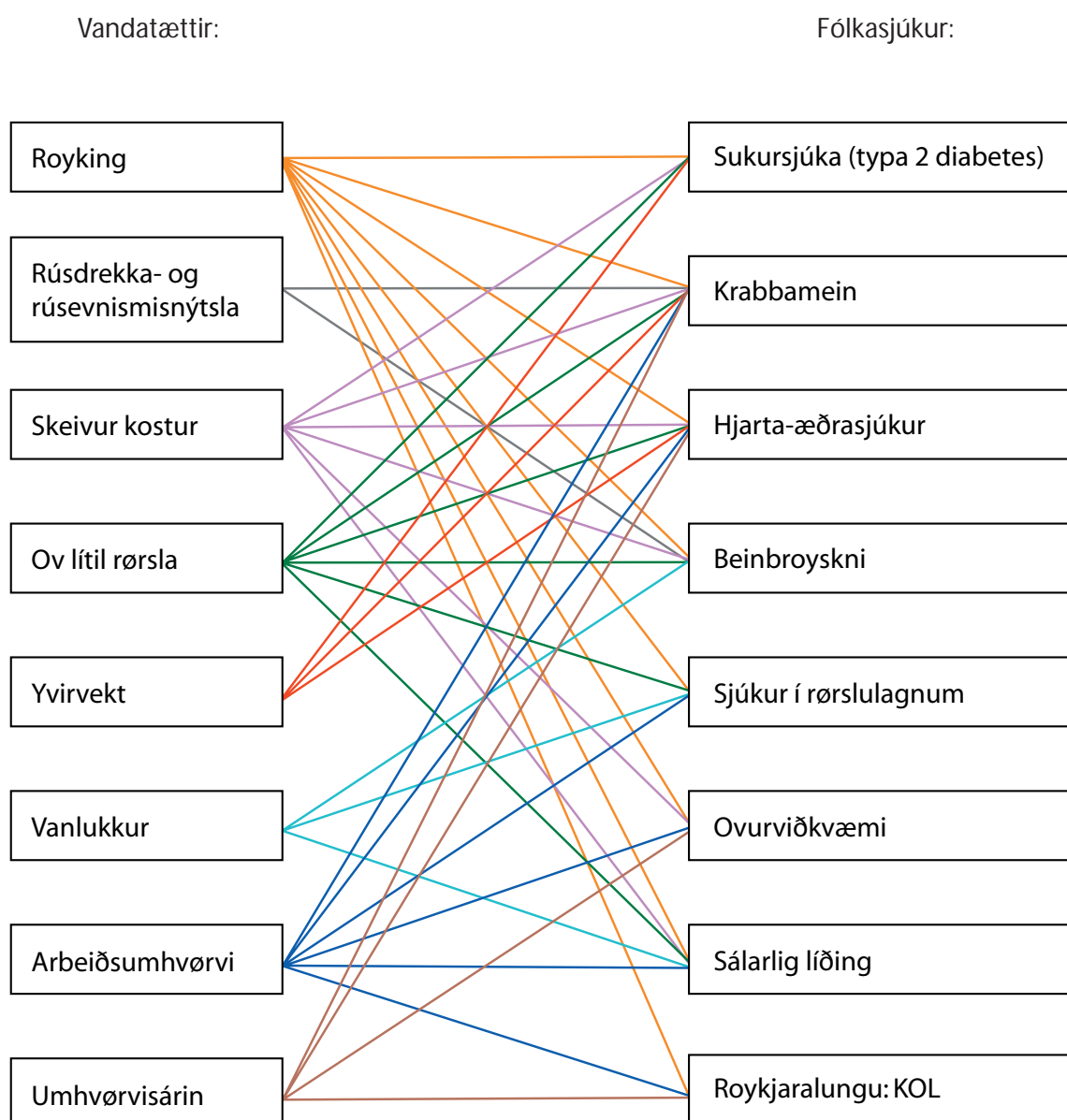
- Royking
Royking er tann einstaki vandatátturin, sum er tann størsti heilsuvandin. Royking elvir til fleiri ymsar sjúkur, og fleiri av hesum eru deyðiligar, t.d. fleiri sløg av krabbameini, roykjaralungu og hjarta-æðrasjúkur.
- Ov lítil rørsla
Ov lítil rørsla hevur mong heilsuskaðilig árin og økir um vandan fyri t.d. hjarta-æðrasjúkum, ávís sløg av krabbameini, sukursjúku (typa 2 diabetes) og yvirvekt. Ryggur og rørslulimir verða meira viðbrekin. Í nýggju felags norðurlendsku føðslutilmælanum er tað at vera kropsliga virkin fyri fyrstu ferð tikið við sum sjúkufyribyrging á hædd við kostviðurskifti annars.
- Skeivur kostur
Skeivur kostur økir um vandan fyri yvirvekt og harvið sukursjúku (typa 2 diabetes), sum kann hava við sær hjarta-æðrasjúkur (serliga blóðtøpp í hjarta og heila). Kosturin ávirkar somuleiðis kropsbygnaðin, og tí er tað at alstórum týðningi, at kroppurin fær tey røttu føðsluevnini – hetta er serliga galdandi fyri børn og ung, sum standa í vøkstri.
- Yvirvekt
Skeivur kostur økir um vandan fyri yvirvekt og harvið sukursjúku (typa 2 diabetes), sum kann hava við sær hjarta-æðrasjúkur (serliga blóðtøpp í hjarta og heila). Kosturin ávirkar somuleiðis kropsbygnaðin, og tí er tað at alstórum týðningi, at kroppurin fær tey røttu føðsluevnini – hetta er serliga galdandi fyri børn og ung, sum standa í vøkstri.
- Rúsdrekka- og rúsevnismisnýtsla
Rúsdrekka- og rúsevnismisnýtsla elva til stórar vanlagnur við sjúku, deyða og oyddum arbeiðslívi, ið eisini rakar húskið. Ovurnýtsla av rúsdrekka kann elva til livurskropan, bruna í brisi, ymisk sløg av krabbameini umframt sosialar trupulleikar. Stórir partur av deyðsvanlukkum verður elvdur av rúsdrekka.
- Arbeiðsumhvørvið
Umhvørvisárin kunnu vera ein vandatáttur í samband við fleiri av stóru fólkasjúkunum, m.a. krabbameini. Umframt dálking í breiðum týðningi kann talan vera um larm, innluft, ella kemisk evni í ymsum vørum og dálkandi evni í mati. Arbeiðsumhvørvi hevur ávirkan á vandan fyri at fáa t.d. sjúkur í rørslulagnum (t.d. ryggskaðar, gikt o.a.), ovurviðkvæmi og hjarta-æðrasjúkur.
- Umhvørvisárin
Umhvørvisárin kunnu vera ein vandatáttur í samband við fleiri av stóru fólkasjúkunum, m.a. krabbameini. Umframt dálking í breiðum týðningi kann talan vera um larm, innluft, ella kemisk evni í ymsum vørum og dálkandi evni í mati. Arbeiðsumhvørvi hevur ávirkan á vandan fyri at fáa t.d. sjúkur í rørslulagnum (t.d. ryggskaðar, gikt o.a.), ovurviðkvæmi og hjarta-æðrasjúkur.
- Vanlukkur og skaða-
elvandi viðurskifti
Ferðslumentanin ávirkar talið á deyðsvanlukkum, har meir enn triðingurin síðstu 25 árin er elvdur av motorakførum. Oftast eru tað ungfólk, sum doyggja ella koma til skaða í ferðsluni. Tá tað snýr seg um onnur vanlukku- og skaðaelvandi viðurskifti, kunnu tað vera umstøður á arbeiðsplássum, m.a. umborð á skipum, í frítíðarhøpi og í privatum heimum, sum skulu havast í huga.



Sambandið millum vandatættir og fólkasjúkur

Mynd 1 vísir sambandi millum vandatættir og fólkasjúkur. Á myndinni sæst, hvörjir vandatættir elva til tær einstöku fólkasjúkurnar. Við tað at vandatættir og fólkasjúkur eru so nær tengd at hvörjum øðrum, ber til at minka um bæði talið av teimum, sum fáa staðfest eina ella fleiri fólkasjúkur, og árinini av sjúkunum við at minka um vandatættirnar. Fyri at betra um heilsuna hjá fólki er tað tí týðningarmikið, at tey heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøkini verða málrættað móti vandatættunum (sí mynd 1).

Mynd 1: Sambandið millum vandatættir og fólkasjúkur



Lýsing av fólkasjúkunum

Sukursjúka (typa 2 diabetes)

Umleið 1.200 føroyingar hava fingið staðfest tað slagið av sukursjúku, sum nevnist typa 2 diabetes. Mett verður, at eins nógv hava sjúkuna uttan at vita av tí. Talið fer helst at økjast komandi árin, samstundis sum støðugt fleiri og yngri fólk fara at fáa sjúkuna (Andreassen v.fl., 2003).

Hetta slagið av sukursjúku er nær tengt at livihátti (Dansk Selskab for Intern Medicin v.fl., 2000). Týðningarmestu vandatættirnir eru ov lítil rørsla, skeivur kostur og yvirvekt. Ættarbregði hevur eisini týðning, eins og ávís sløg av heilivági kunnu økja um vandan fyri at fáa sjúkuna.

Typu 2 diabetikarar eru í vanda fyri at fáa ymisk tilsløg (komplikasjónir) og fylgisjúkur t.d. æðrakálfing, avtøku av limum (amputasjón), heilabløðing, blóðtøpp í hjarta, blindni, mein í nýrum og nervum, avlamni og deyða. Royking økir munandi um vandan fyri tilslögum.

Umframt ta pínu og líðing, tilsløgini hava við sær fyri sjúklingarnar, eru eisini týðandi útreiðslur fyri almanna- og heilsuverkið tengdar at hesum, eitt nú viðgerðar- og røktarútreiðslur í sambandi við blindni, nýrabrek, avtøku av limum og óarbeiðsføri.

Heilsupolitisk mál

- Vøksturinn í talinum av fólki, sum fáa typu 2 diabetes skal minka. Tilslögini hjá sjúklingunum skulu fyrbyggjast.

Fyrbyggging

Av tí at diabetes typa 2 í høvuðsheitum stendst av liviháttinum, er tað umráðandi, at dentur verður lagdur á at virka ímóti teimum vandatættum, ið elva til sjúkuna (Dansk selskab for almen medicin, 2004). Besti hátturin at fyrbyggja, at fólk fáa sjúkuna, og at fyrbyggja møguligum tilslögum, er ein sunnur liviháttur. Í hesum sambandi verður dentur serliga lagdur á økta rørslu og sunnari kostvanar. Harumframt er týðningarmikið at økja kunnleikan manna millum um, hvussu álvarslig henda sjúka í roynd og veru er.

Viðgerðarviðurskiftini hjá typu 2 diabetikarum í Føroyum eru bøtt munandi seinastu árin. Í 2005 vóru diabetesambulatorium sett á stovn á teimum trimum sjúkrahúsunum. Hetta er eitt stórt framstig, sum hevur havt við sær, at typu 2 diabetikarar nú kunnu fáa viðgerð, ráðgeving, kostleiðbeining og fáa gjørt neyðugar kanningar í nærumhvørvinum.

Krabbamein

Á hvørjum ári fáa í miðal 180 føroyingar staðfest krabbamein, og umleið 90 doyggja árliga av hesi sjúku (Sjúklingaskráin, 2005 & Sundhedsstyrelsen, 2001). Krabbamein er tann sjúka, ið hevur við sær størsta talið av mistum liviárum undir 65 ára aldur.

Mett verður, at eini 20-30% av krabbameinstilburðum hjá monnum og kvinnum kunnu fyrbyggjast Tey sløgini av krabbameini, ið bestu møguleikar eru fyri at fyrbyggja, eru krabbamein í andaleiðini (svølggrumi, lungu og lungnahinnu), krabbamein í sodningarleiðini (í munni, hálsi, vælindi, maga og langa), húðkrabbamein (móðurmerkjakrabbamein), krabbamein í landrásini (nýrum og bløðru) og krabbamein í lívmóðurhálsinum.

Mett verður, at royking, yvirvekt, ígerð og ultraviolet geisling eru orsök til umleið 35% av øllum krabbameinstilburðum. Royking er orsök til 25% av øllum slögum av krabbameini hjá monnum og 15% hjá kvinnum, og royking er orsök til 85% av øllum tilburðum av lungnakrabba.



Heilsupolitisk mál

- At fáa talið av nýggjum krabbameinstilburðum niður fyri tey sløg av krabbameini, ið kunnu fyrbygast, við at minka um vandatættirnar, ið elva til sjúkuna.

Fyrbygging

Fleiri kanningar vísa á, at tey bestu úrslitini á fyrbyggingarøkinum verða rokkin, tá tey yvirskipaðu og tey nágreiniligu tiltøkini verða samskipað, t.d. yvirskipaði heilsufremjandi tiltøk (aldursmark fyri nær persónar kunnu keypa tubbaksvørur og rúsdrekka, príspolitikkur og marknaðarføring) og meira málrættað tiltøk (tilboð um avvenjing, kropsvenjing og samrøður um heilsu) (Sundhedsstyrelsen, 2000).

Einstøk sløg av krabbameini kunnu í ávísan mun fyrbygast við screeningum, soleiðis at skilja, at hesi sløgini av krabbameini kunnu staðfestast tíðliga, so viðgerðin kann byrja tíðliga, og harvið kann minkast um deyðatalið orsakað av sjúkuni. Talan er um lívmóðurhálskrabbamein, bróstkrabbamein og krabbamein í gørnunum. Í fleiri ár hevur føroyskum kvinnum í aldrinum 23-59 ár staðið í boði eitt tilboð um screening fyri krabbamein í lívmóðurhálsinum. Screeningin hevur víst seg at hava stóra ávirkan á bæði talið av staðfestum krabbameinstilburðum í lívmóðurhálsinum og deyðatalið. Hjá kvinnum í aldrinum 50-69 ár hevur mammografiscreening víst seg at hava nakað av ávirkan á deyðatalið, orsakað av bróstkrabbameini. Screening av monnum og kvinnum í aldrinum 50-74 ár fyri krabbamein í langanum hevur helst havt ávirkan á deyðatøluni hjá hesum sjúklingabólki.

Í framtíðini fer tilboð møguliga at kunna verða veitt um screening fyri lungnakrabbamein og krabbamein í bløðruhálskertlinum.

Til tess at fyrbygja, at fólk fáa krabbamein, fer landsstýrið undir at orða eina krabbameinsvirkisætlan. Aðalmálið við krabbameinsætlanini verður at minka um talið av krabbameinstilburðum og fáa talið av teimum, sum yvirleva, økt, so tað verður á sama støði sum í londunum, vit vanligar samanbera okkum við.

Hjarta-æðrasjúkur

Heitið hjarta-æðrasjúkur fevnir um ymsar sjúkur í hjartanum og ella æðrunum. Tann vanligasta orsøkin til hjarta-æðrasjúkur er æðrakálking av hjartaæðrunum (iskemisk hjartasjúka) (Færgeman v.fl., 2000). Nógvir ymsir tættir økja um vandan fyri æðrakálking av hjartaæðrunum, og er livihátturin orsøk til fleiri teirra, t.d. royking, rørslu- og kostvanar. Eisini hava biologiskir tættir týdning, eitt nú ættarbregði, hækkað blóðtrýst, kolesterol í blóði o.s.fr. Somuleiðis kunnu sáraligir trupulleikar, t.d. strongd, hava týdning. Eisini er samband millum vandan fyri at fáa hjarta-æðrasjúkur og livikor, t.d. útbúgving, sosialar umstøður, arbeiðsumhvørvi og figgjarlig viðurskifti.

Í Føroyum vóru í tíðarskeiðnum 1999-2003 í miðal eini 1.100 innleggingar árliga av hesi sjúku, og samsvarar hetta við umleið 11% av øllum innleggingum og umleið 22% av samlaðu seingjadagagnýtisluni (NOMESCO, 2003). Í tíðarskeiðnum 2000-2004 vóru í miðal eini 400-500 fólk innlögð árliga fyrstu ferð fyri æðrakálking av hjartaæðrunum (Sjúklingaskráin, 2005). Umframt hetta eru stórir partar av føroyingum í vanda fyri at fáa onkra hjarta-æðrasjúku, og er henda sjúka ein av størstu sjúkubólkunum.

Útreiðslurnar til heilivág til hjarta-æðrasjúkur økjast, og vóru tær í 2003 umleið 25 mió. kr., og svarar hetta til umleið 25% av samlaðu útreiðslunum til heilivág (NOMESCO, 2003).



Heilsupolitiskt mál

- At minka um talið á nýggjum tilburðum av æðrakáking av hjartaæðrunum.

Fyribyrging

Av tí, at vandin fyri at fáa hjarta-æðrasjúkur í høvuðsheitum er nær tengdur at liviháttinum, er besti máttin at fyribyrgja slíkum sjúkum ein sunnur liviháttur. Hetta er bæði galdandi fyri tey, sum enn ikki hava fingið hjarta-æðrasjúkur, og tey, sum longu eru vorðin sjúk. Hjá teimum, sum ikki eru vorðin sjúk, kann vandin fyri at fáa hjarta-æðrasjúkur minka munandi, um tey broyta livihátt við ikki at roykja, røra seg meira, eta meira frukt og grønmeti og annars eta sunnari kost sum heild. Tey, sum eru í øktum vanda fyri at fáa hjarta-æðrasjúkur, t.v.s. persónar, ið roykja nógv, hava ættarbregði til hjartasjúkur, hækkað kolesterol í blóðinum, ov høgt blóðtrýst, viga ov nógv og hava sukursjúku, kunnu við at broyta livihátt fyribyrgja, at tey gerast sjúk. Tey, sum longu eru sjúk, kunnu minka um amparnar og avleiðingarnar av sjúkuni við einum sunnari livihátti.

Beinbroyskni

Beinmongdin økist, til fólk eru um 30 ára aldur. Eftir hetta er kroppurin ikki førur fyri at byggja upp beinmongdina við somu ferð, sum hon verður brotin niður. Avleiðingin av hesum er, at beinini verða meira broyskin. Tey, sum hava beinbroyskni, ella osteporose, sum sjúkan eisini verður nevnd, eru í øktum vanda fyri at bróta ymsu beinini í kroppinum. Tað eru ikki øll, sum eldast, ið fáa hesa sjúku, men fólk, sum eru ov kløn, og kvinnur, sum koma í skiftisárinum á ungum árum, eru í øktum vanda fyri at fáa beinbroyskni. Somuleiðis kann ættarbregði og summur heilivágur økja um vandan. Beinbroyskni stendst í høvuðsheitum av liviháttinum. Størstu vandatættirnir eru líkamligt óvirkni, skeivur kostur og royking (Sundhedsstyrelsen & Fødevarerdirektoratet, 2000).

Heilsupolitiskt mál

- Talið av persónum, sum fáa beinbroyskni, skal minka.

Fyribyrging

Átøk, sum kunnu fyribyrgja beinbroyskni eru líkamsvirkni, góður kostur, ikki at drekka ov stórar nøgdir av rúsdrekka og ikki at roykja. Viðvíkjandi eldri fólkum er týðningarmikið at fyribyrgja, at tey detta og bróta ymsu beinini í kroppinum.

Av tí, at beinbroyskni er nær tengt at liviháttinum, er tað umráðandi, at teir persónar, sum eru í vandabólkinum fyri at fáa sjúkuna, fáa neyðuga kunning um, hvønn týðning tað hevur at broyta liviháttin til tess at fyribyrgja beinbroyskni. Hjá teimum, sum hava fingið sjúkuna, er tað týðningarmikið, at tey fáa røttu viðgerðina, og dentur verður lagdur á at fyribyrgja, at sjúkan versnar, og forða fyri óhepnum avleiðingum, sum kunnu standast av hesum.

Sjúkur í rørslulagnum

Sjúkur í rørslulagnum fevna serliga um sjúkur og bágar í vøddum, liðum og spengrum. Sjúkurnar, ið hoyra til henda bólkin, eru sera fjølbroyttar, og fevna tær um eyamar og stívar vøddar, pínu í liðunum orsakað av t.d. slit- og liðagikt, koyrilsbresti, músaarmi og ilt í rygginum. Flestu teirra, sum eru sjúk í rørslulagnum, hava ilt í rygginum.

Sjúkur í rørslulagnum eru sera vanligar, og fólk í øllum aldursbólkinum kunnu fáa tær. Orsøkirnar til, at fólk fáa hesar sjúkur, eru ymiskar. Í summum førum ber til at staðfesta orsøkina til sjúkuna, meðan hetta ikki ber til í øðrum førum, tí neyðuga vitanin um orsøkirnar ikki finnst. Tann vantandi vitanin um orsøkirnar til sjúkur í rørslulagnum hevur við sær ta óhepnu avleiðing, at tað kann verða trupult at fyribyrgja og viðgera hesar sjúkur.



Bæði í Svøríki og Danmark eru fólk við sjúkum í rørslulagnum tann sjúklingabólkurin, sum oftast er burtur frá arbeiði vegna sjúku, og sum oftast fær fyritiðarpensjón (Friis, v.fl., 2001). Sambært metingum hjá Deildini fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu og Landslækninum er "ilt í lendunum" ivaleyst tann vanligasta orsökkin til, at fólk í Føroyum eru óarbeiðsfør.

Heilsupolitisk mál

- Talið av fólki, sum fáa sjúkur í rørslulagnum, skal minka. Nøktandi viðgerð skal standa hesum sjúklingum í boði, sum bæði skal avmarka avleiðingarnar av sjúkuni og tryggja, at tey, sum eru í vinnuførum aldri, framhaldandi kunnu varðveita sambandið við arbeiðsmarknaðin.

Fyribyrging

Til tess at fyribyrgja teimum mest vanligu sjúkunum í rørslulagnum er neyðugt at minka um líkamliga óvirknid í øllum aldursbólki. Dentur eigur at verða lagdur á at skipa fyri tiltøkum, sum hava við sær betri rørsluvarnar. Á t.d. arbeiðsplássum snýr tað seg um at skipa arbeiðið á ein slíkan hátt, at sjúkur í rørslulagnum ikki standast av tí. Tey, sum eru sjúk í rørslulagnum, skulu fáa tilboð um neyðuga viðgerð, eftirviðgerð og uppvenjing.

Ovurviðkvæmi

Heitið ovurviðkvæmi fevnir um eina røð av sjúkum, sum eru eyðkendar við at tey, sum hava sjúkurnar, hava økt lyndi til at fáa ymisk hjáárin samanborið við onnur. Enn er vitanin ikki nóg neyv um, hvør atvoldin er til øll sløgini av ovurviðkvæmi. Men staðfest er, at m.a. djórahár, hússtøvmáttur, flogsáði (pollen), blómusoppur (skimmelsvamp), evnafrøðilig evni, ymsar matvørur, luftdálking og passiv royking kunnu hava við sær, at fólk verða ovurviðkvom. Ættarbregði kann eisini hava týðning viðvíkjandi ovurviðkvæmi (Teknologiráðet, 2000).

Heilsupolitisk mál

- Talið av persónum, sum fáa ovurviðkvæmi, skal minka.

Fyribyrging

Við tað, at sløgini av ovurviðkvæmi eru so ymisk, eru viðgerðarhættirnir eisini ymiskir, tí neyðugt er at laga teir til tað slagid av sjúku, sum talan er um. Tey, sum eru ovurviðkvom, kunnu partvíst fyribyrgja ampunum við at halda seg burtur frá tí, sum elvir til ovurviðkvæmi hjá teimum. Hjá summum er neyðugt við viðgerð við heilivági. Í øðrum førum ber ikki til at staðfesta orsøkina til ovurviðkvæmi, og í slíkum førum er trupult at finna røttu viðgerðarhættirnar, sum kunnu fyribyrgja ampunum av ovurviðkvæminum.

Sálarlig líðing

Orsøkirnar til sálarliga líðing eru fleiri og ymiskar. Týðning í hesum sambandi hava bæði sosialir og sálarligir tættir umframt ættarbregði (Gormsen v.fl., 2001). Sálarlig líðing er orsök til umleið 30% av øllum seingjadøgum á føroyskum sjúkrahúsum (Sjúklingaskráin, 2005).

Sambært ESPAD kanningini frá 2003, sum í høvuðsheitum er ein kanning av m.a. rúsdrekka-, tubbaks- og rúsevnisvanum hjá næmingum í 9. flokki í 35 Evropeiskum londum, hevur ein partur av teimum 15 ára gomlu børnunum í Føroyum tað ikki gott sálarliga. Heili 35% av teimum høvdu umhugsað at skaða seg sjálfvan, og 12% søgdu seg at hava roynt at gjørt sjálvmorð (ESPAD, 2003). Hetta er áleið tað sama, sum tey ungu svaraðu í hinum 12 londunum í Evropa, sum høvdu fingið somu spurningar. Heili 36% av næmingunum í Føroyum høvdu verið fyri happing.



Heilsupolitisk mál

- Talið av teimum, sum dragast við sálarliga líðing, skal minka. Í familjum, har foreldrini antin eru sálarliga sjúk ella misnýtarar, skulu serlig tiltøk, sum eru ætlað børnunum, setast í verk.

Fyribyrging

Børn og ung eru ein týðandi málbólkur fyri fyribyrging, tí at tað er serliga undir uppvøkstrinum at grundarlag verður lagt undir sálarligu styrkini (Middelboe v.fl., 2002). Børn hjá foreldrum við misnýtslu ella við sálarsjúkum eru ein serliga viðbrekin bólkur. Fyribyrging fevnir um millum annað at stuðla menningini av børnum og ungum, og í hesum sambandi verja tey móti umsorgartroti og valdsgerðum, at forða fyri happening, at fyribyrgja varandi strongd, at stimbra sjálvsvirði og virka ímóti avbyrging.

Fyribyrging í sambandi við vaksni kann fremjast á arbeiðsplássinum við at bøta um sálarliga arbeiðsumhvørvið, eitt nú valdsnýtslu, happening, við at leggja arbeiðið betur til rættis og virka móti orsökunum til varandi strongd. Sálarliga arbeiðsumhvørvið kann eisini hava stóran týðning, tá talan er um sálarliga heilsu. Her verður fyrst og fremst hugsað um strongd, men eisini um sálarligt maktarloysi (útbrend arbeiðsfólk). Skjót og munadygg viðgerð kann í ávísan mun fyribyrgja, at ávísar sálarligar líðingar versna, eins og hetta kann minka um sjúkrafráveru.

Roykjaralungu

Roykjaralungu ella KOL (kronisk obstruktiv lungnasjúka), sum sjúkan eisini verður nevnd, hevur við sær álvarsligar heilsuligar avleiðingar fyri tey, sum fáa hesa sjúku (Juel & Døssing, 2003). Royking er atvold til 85-90% av øllum tilburðum av KOL. Vandin fyri at fáa KOL er tengdur at pakkaárunum (eitt pakkaár er 20 sigarettir dagliga í eitt ár). Umleið 15% av øllum roykjarum fáa KOL. Umframt royking kann arbeiðsumhvørvið eisini í minni mun hava við sær KOL.

Heilsupolitisk mál

- At fyribyrgja, at fólk fáa KOL. Sjúklingar við KOL fáa neyðuga viðgerð.

Fyribyrging

Av tí at KOL og royking eru so nær tengd, er tann besti hátturin at fyribyrgja KOL at fyribyrgja royking (Lange v.fl., 1998). Dentur eigur at verða lagdur á at fyribyrgja, at børn og ung byrja at roykja, og at fáa tey, sum roykja, at halda uppat, ella í øðrum lagi at minka um roykingina. Somuleiðis er tað týðningarmikið, at tey, sum ynskja at gevast við at roykja, fáa neyðug tilboð um roykiavvenjing.





2. Egin ábyrgd og felags ábyrgd

Tríggir høvuðstættir

Tiltøkini í sambandi við fólkasjúkur eru býtt í tríggjar høvuðstættir:

- Egin avrik.
- Fyribyrging og heilsufremjan.
- Ráðgeving, stuðul og afturvenjing til teirra, ið eru og hava verið sjúk.

Egin avrik hava týdning til tess at varðveita og bøta um heilsuna, og her hava vitanin og móguleikarnir at gera nakað við tað stóran týdning. Hetta arbeiðið verður framt av tí einstaka sjálvum, familju og vinum umframt av tí virki, ið samfelagið fremur viðvíkjandi fyribyrgjandi tiltøkum, sjúklingaráðgeving v.m.

Í fyrstu syftu er tað so, at hvør einstakur borgari hevur ábyrgd av sínum egna lívi og harvið eisini tekur ábyrgd av síni egnu heilsu, saman við familju og sínum næstu. Alt eftir førimumi er tað nógv, sum hvør einstakur kann gera, tí tað snýr seg fyrst og fremst um eina heilsugóða lívsfærslu. Fólkaheilsuætlanin skal tí eisini vera ein eggjan til sunnari hugburð, so fólk taka egna heilsu í størri álvara.

Men hetta merkir ikki, at alt bara verður latið upp í hendurnar á tí einstaka. Vit hava eisini eina sínámillum ábyrgd fyri hvørjum øðrum, í familjuni, í vinalagnum, í bygdalagnum, í feløgnum, á arbeiðsplássinum, allastaðni har vit koma saman. Har stuðla vit hvørjum øðrum og halda hvørjum øðrum til, við at skapa góðar karmar fyri einum heilsugóðum gerandislívi, við regluligum átøkum og við samtyktum um heilsufremjandi siðvenjur.

Vit hava eisini eina felags ábyrgd fyri hvørjum øðrum við teim almennu samhaldsføstu vælferðarskipanunum, sum eru grundleggjandi eyðkenni fyri okkara samfelag. M.a. er hetta ein serlig felags ábyrgd fyri teimum, sum eru ov veik og ov illa fyri til, at tey kunnu bera ábyrgdina av egnari heilsu, eins og fyri serligum vandabólkum, sum m.a. er umrøtt niðanfyrir undir "málbólkar".

Heilsu- og almannaverkið hevur serligan týdning í sambandi við varandi sjúk. Ofta er neyðugt, at sjúklingurin broytir livihátt. Egin avrik og ábyrgd av egnari heilsu kunnu tí vera avgerandi til tess at varðveita heilsuna á besta hátt. Aftrat hesum skulu heilsu- og almannaverkið skapa karmar og skunda undir, at hin einstaki fær høvi til at liva á bestan hátt við sjúku síni.

Til tess at tryggja, at gongdin er hin rætta viðvíkjandi umrøddu fólkasjúkum, skal henda gongdin vera fylgd í ábendingarskráum og langtíðarætlanum, og tey tiltøk, hesar bera í sær, skulu stöðugt lýsast og eftirmetast, eitt nú í árligum frágreiðingum um gongdina.



Langtíðarætlan og eftiransing

Fólkasjúkurnar skulu avmarkast við eini miðvísari langtíðarætlan. Eitt hitt mest týðningarmesta í hesum sambandi er at fáa til vega ábendingar fyri stóru fólkasjúkurnar við atlit til at tryggja eina framhaldandi ella varandi eftiransingarskipan og skjalprógv viðvíkjandi gongdini. Slík skjalprógving hevur avgerandi týðning í sambandi við tað arbeiði, ið skal gerast.

Hetta arbeiðið skal tillagast støðugt og stillast ella rættast (justerast), grundað á ta nýggju vitan, ið fæst til vega um gongdina við eftiransing og skjalprógvan um heilsuatferð og sjúku.

Miðvísa langtíðarætlanin skal vera grundarlagið undir tilvirkan av ítøkiligum virkisætlanum á serligum økjum, umframt at hon skal nýtast í sambandi við at fáa til vega neyðug skjalprógv. Í hesum sambandi er tørnur á framhaldandi innsavnan av nýggjari vitan um sjúkuorsøkir, um virknar fyribyrgingarhættir o.s.fr.

Málbólkar

Støðið í fyribyrgingarvirkseminum eigur at vera heilsutrupulleikarnir hjá ymiskum málbólkum í mun til møguleikarnar at fremja heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk.

Av hesi orsök kunnu fólk býttast í ymiskar málbólkar sum: børn, ung, barnakonur, menn, kvinnur, gomul og varandi sjúk.

Strævið arbeiði - sitandi arbeiði

Málbólkarnir kunnu eisini lýsast á annan hátt, nevniliga tey, sum í arbeiðinum eru líkamliga virkin, og tey, sum ikki eru tað. Í samfelagnum eru tað yrkisbólkar, sum enn hava sera strævið arbeiði: Tað kunnu vera útróðrarmenn, fólk sum arbeiða á dekknum á fiskiskipum, arbeiðsmenn og kvinnur í ófaklærdum arbeiði. Hinvegin er talið av arbeiðum, har innihaldið av líkamsvirkni er lítið og einki, vaksandi. Hetta er eitt úrslit av automatiseringini og mekaniseringini. Ein rættiliga stórir partur av arbeiðsplássunum á skrivstovum í dag er sitandi framman fyri eini teldu.

Um vit byta fólkid upp í tey natúrliga líkamsvirknu í arbeiðinum, og tey sum ikki eru tað, so ber tað ikki til at geva hesum bólkum somu ráð. Húsasmiðurin ella vaskikonan, sum koma útlúgvað heim, hava sjálvandi ikki sama tørv at fáa heilsuráð viðvíkjandi líkamsvirkni sum skrivstovufólkið. Heldur ikki ber tað til t.d. at tala um fiskimenn undir einum, tí á brúnni kann skiparin vera í tí støðu, at hann stórt sæð situr allan túrin uppi á brúnni, og tí hevur tørv á líkamsvirkni; men niðri á troldekknum eru menn stórliga líkamsvirknir. Tá ymsu heilsuráðini verða latin, skal tí havast í huga, hvør málbólkurin er, soleiðis at ráðini ikki gerast óviðkomandi av eyðsæddum orsökum.

Ymisk lívsskeið

Ymisku skeiðini í lívinum eru sermerkt av ymiskum heilsuligum avbjóðingum og ymiskari støðu í sosiala lívinum. Í nøkrum lívsskeiðum eru vit tætt knýtt at sosialum skipanum, eitt nú barnagørðum, skúlum ella arbeiðsplássum. Í øðrum skeiðum kann tilknýtið vera minni, eitt nú hjá vaksnum, frískum fólk. Fyribyrgjandi arbeiði kann til fyrimuns hava heilsutrupulleikar hjá ymiskum málbólkunum og ymiskum lívsskeiðum sum grundstøði.

Í øllum bólkunum eru vandabólkar ella vandapersónar, ið eru serliga veik, eitt nú børn við umorganartroti, vaksnir misnýtarar og varandi sjúk. Barnakonur, varandi sjúk og vaksin í vanda bólkum hava nógv tilknýti til heilsu- og sosialverkið. Tí eigur áherðsla at verða lögð á at nýta hetta tilknýtið til fyribyrging av ymiskum vandatættunum.



Börn

Hjá börnum er av fremsta og størsta týðningi, at barnafamiljur hava góðar umstøður. Börn hava haraftrat serliga nógv tilknýti til dagstovnar og skúlar, og tí er hetta tilknýtið týðningarmikið í fyrirbyrgjandi høpi. M.a. móti happing, einsemi og øðrum trivnaðartrupulleikum. Og m.a. um tryggjar vegir í barnagarð og í skúla, eins og reinføri á stovnunum, so minkast kann um smittandi sjúkur. Somuleiðis skal skúlin og dagstovnurin hava sunnar karmar um gerandisdagin hjá børnunum, m.a. viðvíkjandi mati og rørslu.

Börn við umsorgartroti hava tørv á serligari hjálp, og skulu tey og familjur teirra fáa tilboð um hjálp so tíðliga sum gjørligt. Hetta skal gerast í samstarvi millum foreldur, skúla, barnavernd og almanna- og heilsustarvsfólk.

Ung

Tá talan er um ung, hava tey, umframt familjuna, tætt tilknýti til útbúgvingarstovnar, og harumframt m.a. ungdóms- og frítíðarfeløg, sum ítróttarfeløg o.a. Hetta tilknýtið eigur tí at verða nýtt í mest møguligan mun í fyrirbyrgingarhøpi.

Yvirhøvur hava ung góða heilsu, men kortini eru eisini tekin um álvarsamar heilsutrupulleikar hjá ungum. Teir eru serliga tengdir at vandamiklari ferðslumentan, royking og rúsdrekka. Eisini eru serligir heilsutrupulleikar knýttir at livihátti, har hugsað er um versnandi kostvanar og minkandi líkamsvirkni.

Hartil koma trivnaðartrupulleikar, har strongd er ein veksandi grund til sjúkufráveru hjá skúla-ungdómi í vesturheiminum. Samtíðis vita vit, at millum næmingar í 9. flokki, eisini í Føroyum eru fleiri, ið ikki hava tað gott við seg sjálfan. Hetta kundi týtt uppá, at samlaða strongdin er í vøkstri og mest sannlíkt rakar ungfólk meint.

Tess størri er tørvurin á miðvísium fyrirbyrgjandi tiltøkum, har bæði tey ungu sjálvi, foreldur, útbúgvingarstovnarnir, ítróttarfeløgini og samfelagið annars arbeiða fyri at skapa karmar, ið stuðla undir heilsugóðari atferð.

Vaksin

Tá tað snýr seg um vaksin, sum ikki eru sjúk, er ávísur munur á monnum og kvinnum. Frískir menn hava lítið samband við heilsu- og almannaverkið, men oftari við felagar í ymsum frítíðar og sosialum høpi, og tættast og dagliga sjálvsagt við arbeiðsplássíð. Og tí er best at rækka monnum við fyrirbyrgjandi tiltøkum hendan vegin. Frískar kvinnur hava hinvegin ávíst samband við almanna- og heilsuverkið, m.a. í samband við barnsburð, barnakanningar og ávísar serligar heilsukanningar.

Viðvíkjandi barnakonum er av týðningi, at tey fáa kunnleika um gongdina til føðingina, um brósta-geving og pinkubarnarøkt, og um at lívsførslan hevur stóran týðning fyri menning og heilsu hjá fostri og barni. Hetta skal taka støði í heilsufremjandi virkseminum hjá kommunulæknum, ljósmøðrum og heilsufrøðingum.

Men bæði tá tað snýr seg um kvinnur og menn, ið eru komin um miðjan aldur, er eitt munagott tiltak, at tey øll í ávísium aldursbólki fáa tilboð um fyrirbyrgjandi heilsukanningar (sum greitt er frá seinni).



Málbólkurin við gomlum fevnir bæði um gomul, ið eru røsk og hava høga lívsdygd uttan avmarkingar í gerandisdegnum, og veik gomul við rørslutarni, sjúku, einsemi og ringari lívsdygd.

Gomul

Stóran týdning fyri gomul hevur tað, at tey eru tilvitandi um at hava góða heilsu, at tey ikki gevast at røra seg, tá ið tey halda uppat við arbeiði sínum, eins og tað hevur týdning at varðveita hugin at liva eitt fjølbroytt lív. Tað hevur stóran týdning, at tey framhaldandi hava eina kenslu av meining við tilveruni, eisini sum gomul. Í hesum sambandi má áherðsla leggjast á, at tey ikki verða avbyrgd ella einsamøll, men fáa høvi til at vera saman í ymiskum sosialum virksemi.

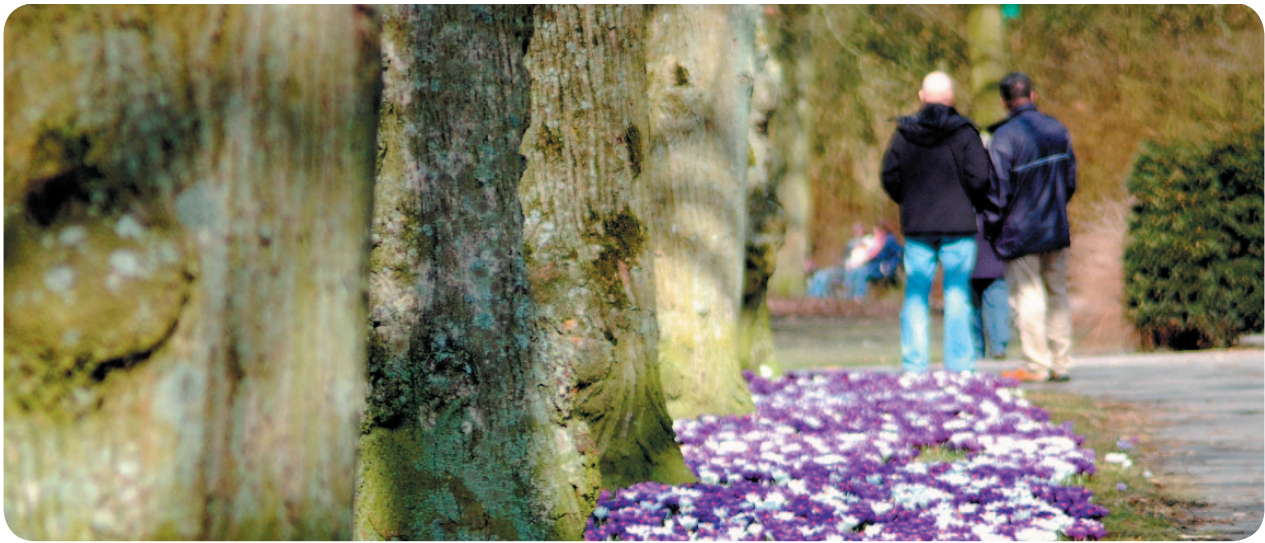
Tað hevur stóran týdning fyri heilsuna hjá teimum í sær sjálvum, at tey eru virkin. Nógv gomul kunnu hava stórt gagn av regluligari kropsligari venjing, og tilboð um hetta eigur tí at standa teimum í boði.

Her røkkur ikki bara við stuðli frá avvarðandi, men her er neyðugt við vælskipaðum fyribyrgingartiltøkum, sum eisini eldrafeløgini eiga at luttaka í, eins og umsorgan bæði frá heimarøkt, kommunulæknum og øðrum heilsustarvsfólkum.



85 ára gamla Brynhild Andreassen av Eiði gongur túr hvønn dag.





3. Heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk

Raðfesting av fólkaheilsutiltøkum

Landsstýrið hevur gjørt av, at henda fólkaheilsuætlanin fellur í tveir høvuðstættir:

- Fáa vitan til vega um fólkaheilsustøðu færoyinga, og
- Ítøkilig heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk

Landsstýrið ásannar, at tá um fólkaheilsupolitikk ræður, er neyðugt at hava vitan um, hvussu heilsustøðan hjá færoyingum er og lýsa gongdina á økinum. Í dag er henda vitanin ikki nøktandi, tí eingin skipað vitan finst um fólkaheilsustøðuna hjá færoyingum sum heild. Landsstýrið er av tí áskoðan, at slík vitan er ein fyrirtreyt fyri at kunna orða ein meira nágreiniligan fólkaheilsupolitikk, og tí er tað raðfest frammarlaga at fáa hesa neyðugu vitan til vega.

Tað finst ein røð av vandatættum og fólkasjúkum, og tey ítøkiligu heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøkini, sum hava til endamáls at minka um vandatættirnar og fólkasjúkurnar, eru somuleiðis fjøltáttað og fevna víða. Landsstýrið ásannar, at tað í hesi fyrstu fólkaheilsuætlanini illa ber til at fara eftir øllum ísenn, og tí er neyðugt at raðfesta tiltøkini fólkaheilsuni at frama. Við støði í hesum fevnir fólkaheilsuætlanin bert um ein part av vandatættunum og fólkasjúkunum og teimum tiltøkum, sum fara at verða sett í verk í eini roynd at minka um heilsuskaðiligu og sjúkuelvandi avleiðingarnar av liviháttinum.

Landsstýrið hevur gjørt av, at tann fyrsta fólkaheilsuætlanin fer at snúgva seg um at seta tiltøk í verk á hesum økjum:

- Fyribyrgjandi heilsukanningar
- Ov lítil líkamsrørsla
- Royking
- Skeivur kostur
- Rúsdrekka- og rúsevnmisnýtsla

Endamálið við teimum fyribyrgjandi heilsukanningunum er dupult. Tað snýr seg bæði um at fyribyrgja, at fólk verða sjúk av liviháttinum, og í øðrum lagi at staðfesta móguligar sjúkur tíðliga, so tey kunnu fáa røttu viðgerðina skjótast gjørligt. Við hesum kann deyðatalið, orsakað av sjúkunum, minka.



Vandatættirnir ov litil líkamsrørsla, royking og skeivur kostur eru valdir, tí teir hava ávirkan á flestu av teimum vanligastu fólkasjúkunum (sí mynd 1). Við at seta tiltøk í verk á hesum økjum vónar landsstýrið at minka um fólkasjúkurnar. Rúsdrekkamisnýtsla hevur við sær negativar medisinskar og sosialar avleiðingar, og við at minka um misnýtsluna vónar landsstýrið at minka um skaðarnar, elvdir av misnýtsluni. Hvussu stór rúsevnmisnýtslan er í Føroyum, er ilt at meta um, tí nýtslan fer fram í loyndum. Mangt bendir tó á, at fleiri sløg av rúsevnum eru at fáa í Føroyum. Landsstýrið er av tí áskoðan, at átøk skulu gerast á hesum økinum, áðrenn rúsevnmisnýtsla verður vanlig millum føroyskan ungdom.

Í teimum komandi fólkaheilsuætlanunum fara aðrir vandatættir og aðrar fólkasjúkur at verða tiknar við. Av hesum kunnu nevast arbeiðsumhvørvi á sjógvi og landi, arbeiðsvanlukkur, skaðatilburðir í heimi og frítíð, sjúkur, sum standast orsakað av livihátti t.d. ymisk sløg av krabbameini, astma og ovurviðkvæmi og umhvørvisárin. Ferðsluvánlukkur eru atvoldin til, at nógv – serliga ung – koma til skaða ella doyggja, og tí verður hetta ein týðandi táttur í teimum komandi fólkaheilsuætlanunum.

Viðvíkjandi ferðsluvánlukkum verður, sum er, gjørt eitt stórt arbeiði, sum serliga Ráðið fyri Ferðslu-trygd stendur á odda fyri. Við støði í arbeiðnum hjá Ráðnum fyri Ferðslu-trygd hevur landsstýrið skotið upp at broyta endamálsorðingina í ferðslulógini, so tað verður staðfest í sjálvari lógini, at endamálið við henni er, at eingin skal doyggja ella fáa álvarsligt mein av ferðsluvánlukkum í vegaskipanini. Hetta er tað, sum eisini verður nevnt null-hugsjónin.

Vitan um fólkaheilsustøðuna

Ein fyritleykt fyri, at vit kunnu fáa vitan um gongdina á fólkaheilsuøkinum, er, at góð og álitandi hagtøl eru til taks. Í Føroyum hava vit ikki skipað hagtøl, sum lýsa hesa gongd, og hevur hetta ta óhepnu avleiðing, at vit ikki hava stórvegis vitan um fólkaheilsustøðu feroyinga sum heild. Fyri at útvega hesi hagtøl er neyðugt bæði at savna saman og skipa tey hagtøl, sum longu finnast í heilsuverkinum, og at gera neyðugar kanningar, sum lýsa heilsu og livimáta hjá fólki sum heild.

Hagtølini skulu skipast á ein slíkan hátt, at tað ber til at fylgja gongdini í fólkaheilsustøðuni og samanbera hana við gongdina í londum, sum vit ynskja at samanbera okkum við.

Hagtalsliga grundarlagið kann fáast til vega við at gera somu kanningar í Føroyum, sum eitt nú danska Statens Institut for Folkesundhed hevur gjørt gjørt fleiri ferðir, nevnliga við eini spurnablaðskanning, sum fevnir um ymsar partar av landinum og ymsar aldursbólkar.

Vitanin um fólkaheilsustøðu feroyinga skal brúkast sum grundarlag undir teimum heilsupolitisku avgerðunum, sum fara at verða tiknar, og hon er somuleiðis fyritleyktin fyri enn betur at kunna málrætta tiltøkini fólkaheilsuni at frama.

Tiltøk at seta í verk

Í 2006 verður farið undir at gera eina kanning, sum lýsir livihátt, heilsu og sjúkutittleika hjá umleið 3.000 tilvildarlíga valdum feroyingum. Kanningin fer m.a. at lýsa teir lívsvanar, sum hava týðning fyri heilsuna og umhvørvið, bæði heima og í arbeiði. Her verður hugsað um royking, rúsdrekka, líkamsvirkni og kost. Eftir ætlan fer kanningin at verða gjørd triðja hvørt ár. Á henda hátt ber til at fáa eina ábending um, hvørt støðan broytist, og hvussu hon broytist.



Fyribyrgjandi heilsukanningar

Likamligt óvirkni, yvirvekt, royking og strongd eru hóttanir móti fólkaheilsuni. Við árunum kann hetta hava við sær hækkað blóðtrýst, æðrakáking og sukursjúku (typa 2 diabetes). Hesar heilsubroytingar kunnu síðani ávirka hvørja aðra í eini ringari ringrás, sum ger, at lívsgóðskan minkar, og væntaði livialdurin styttest. Kálkaðar æðrar eru í dag ein meginuppgáva fyri heilsuverkið.

Bæði tíðliga og seint í lívinum ber til at minka ein ella fleiri av hesum vandatættum og harvið minka um sannlíkindini fyri sjúkum av liviháttinum sum teimum nevndu. Ikki øll geva sær far um hesi viðurskifti. Ikki tí tey ikki vita tað, men tað er onkursvegna ongantíð vorðin ein veruleiki fyri tey, at tey liva eitt lív, sum eftir allari vitan fer at kosta teimum heilsuliga. Grundarlagið undir fyribyrgjandi heilsukanningum er at skapa eitt høvi, har fólk kunnu gera av at broyta livihátt og/ella fáa viðgerð tíðliga, soleiðis at hervilig sjúka ikki stendst av.

Heilsuverkið hevur í dag skipað fyri, at kyknubroytingar í liv-móðurhálsinum verða funnar so tíðliga, at tær ikki gerast til krabbamein. Øllum kvinnum í ávísam aldursbólum stendur í boði at fáa gjørt fyribyrgjandi kanning. Skipanin, sum fór at virka fyri umleið 10 árum síðan, hevur virkað væl, og hon er eitt dømi um fyribyrgjandi heilsukanningar.



Mynd: J.K. Vang, Sosialurin

At máta blóðtrýstið er ein fyribyrgjandi heilsukanning.



Tær fyriryrgjandi heilsukanningarnar byggja á hesar fortreytir:

1. Tað er sjálvboðið at luttaka.
2. Tann, sum luttekur, fær upplýsingarnar um seg sjálvan útflyggjaðar, og tær verða ikki lætnar øðrum, heldur ikki øðrum pørtum av heilsuverkinum.
3. Upplýsingarnar verða goymdar í heilsuverkinum til hagtalsliga lýsing av heilsustøðu føroyinga og til at lýsa gongdina hjá tí einstaka, sum møguliga luttekur fleiri ferðir, sum árin ganga.

Tað er ætlan landsstýrisins, at vit innan 2015 hava eina skipan við vælvirkandi fyriryrgjandi heilsukanningum til allar føroyingar í miðum árum.

Kanningin skal í mest møguligan mun fara fram í økinum, har tey búgva. Kanningin fer m.a. at fevna um: Hædd, vekt, blóðtrýst, blóðsukur og kolesterol, t.v.s. LDL (low-density lipoprotein), sum helst skal vera lágt, og HDL (high-density lipoprotein), sum helst skal vera høgt. Harumframt spurnablað um royking og líkamsvirkni. Á hesum grundarlagi ber til at koma við forsøgnum um heilsuvanda og við ítøkiligum ávísingum um, hvussu broytingar í liviháttinum hjá tí einstaka kunnu minka um váðan. Um so er, at eitt hvørt viðgerðarkrevjandi verður ávíst, verður viðkomandi vístur til kommunulæknan. Tað kann t.d. vera talan um hækkað blóðtrýst ella ov høgt fitievni í blóðinum.

Ein skipan sum hendan kann eisini verða við til at fáa til vega eitt haldgott grundarlag at meta um fólkaheilsuna í Føroyum og til at meta um, hvussu hon broytist.

Kostur

Støðan

Kostvanar eru av alstórum týdningi fyri fólkaheilsuna. Sunnur kostur hevur stóran týdning fyri at fremja og varðveita góða heilsu og at fyriryrgja kosttengdum sjúkum sum t.d. hjarta-æðrasjúkum, sukursjúku (typu 2 diabetes), beinbroyskni og summum sløgum av krabbameini. Afturat hesum kemur, at kostvanar og yvirvekt eru nær tengd hvør at øðrum.

Hvat er sunnur kostur? Nærum á hvørjum degi kunnu vit lesa um, hvat vit skulu eta, ella hvat vit fyri alt í verðini ikki skulu eta – og ofta eru hesi kostráð beinleiðis í andsøgn við hvørt annað. Hetta kann vera ørkymland og vit vita ikki, hvørjum kostráðum vit skulu fylgja, ella hvørjar vørur vit skulu keypa, um vit ynskja at keypa góðan, sunnan, heilsufremjandi og sjúkufyriryrgjandi kost.

Sambært nýggjastu føðslutilmælunum frá 2004 eru orðað hesi kostráð (Nordic Council of Ministers, 2005):

- Et frukt og grønmeti – 6 um dagin.
- Et fisk og fiskaviðskera – fleiri ferðir um vikuna.
- Et eplir, rís ella pasta og grovt breyð – hvønn dag.
- Spar upp á sukrið – serliga frá sodavatni, góðgæti og køkum.
- Et minni feitt – serliga frá mjólkaúrdráttum og kjöti.
- Et fjølbroytt – og varðveit røttu vektina.
- Drekk vatn fyri tosta.
- Rør teg í minsta lagi 30 min. hvønn dag.²

² Tá tey norðurlendsku føðslutilmælini vóru endurskoðað í 2004, varð rørsla á fyrsta sinni tikin við sum ein javnbjóðis partur av tilmælunum annars.



Mynd 2: Koststklingra



Soleiðis eigur kostsamansetingin at vera sambært føðslutilmælunum (Lange, P., 1999).

Norðanlond hava síðani 1980 samstarva um at orða føðslutilmælir, sum eru vísindaliga grundað. Føðslutilmælini verða nevnd De Nordiske Næringsstofsánbefalingar (stytta NNA), og snúgva tey seg um, hvussu vit seta kostin saman á rættan hátt – bæði hvat viðvíkur lívsvirkiliga (fysiologiska) tørvinum hjá kroppinum og heilsufremjan, so vit kunnu minka um vandan fyri varandi kosttengdum sjúkum. Føðslutilmælini eru ætlað røskum fólki. Av somu orsök skal fyrivarni takast fyri, at kosturin til tey, sum eru sjúk ella á annan hátt hava ein serligan kosttørv, má tillagast umstøðunum (Astrup v.fl., 2005).

Kostvanar hjá føroyingum

Vit hava ikki nýggj og yvirskipað hagtøl, ið lýsa kostvanarnar sum heild hjá føroyingum. Av hesi somu orsök hava vit ikki neyðuga vitan um kostvanarnar og møguligar avleiðingar av teimum, og er hetta ikki nøktandi. Ein kanning av kostvanum hjá føroyingum fer at verða gjørd í 2006. Við tað at kanningin fer at verða eitt afturvendandi tiltak, fer tað at verða møguligt at fáa vitan um kostvanar og fylgja gongdini í teimum.



Tvær kanningar eru gjørdar, sum vísa dagligu miðalnøgðina í kostsamansetingini hjá vaksnum feroyingum. Í fyrri kanningini, ið er gjørd í 1981-1982, eru kostvanarnir hjá feroyingum sum heild kannaðir (Vestergaard & Zachariassen, 1987). Í seinnu kanningini, ið er gjørd í 2000-2001, eru kostvanarnir hjá kvinnum, ið eru við barn, kannaðir. Verða kanningarnar samanbornar sæst, at dagliga miðalnøgðin í kostsamansetingini er broytt munandi í hesum tíðarskeiðnum (Weihe v.fl., 2003). Hóast fyrivarni skal takast fyri, at talan er um kanningar av tveimum ymsum bólkum, so er tað í heilsuhøpi vert at leggja til merkis, at dagliga miðalnøgðin av kjøti er vaksin, meðan dagliga miðalnøgðin av fiski er minkað. Í talvuni niðanfyri sæst býtið millum dagligu miðalnøgðina av kostsamansetingini (sí mynd 3).

Mynd 3: Kostsamanseting

	1980-1981 (vaksin)	2000-2001 (kvinnur við barn)
Mjólkaðurur	390 gr.	517 gr.
Kjøt	68 gr.	155 gr.
Fiskur	72 gr.	38 gr.
Fitivørur	40 gr.	31 gr.
Eplir	192 gr.	132 gr.
Grón	215 gr.	323 gr.
Grønmeti	32 gr.	140 gr.
Tvøst	12 gr.	1,4 gr.
Spik	7 gr.	0,6 gr.

Fyribyrgingarráðið kannaði í 2004 kostvanar, drykkjuvanar og rørslu hjá fólkkúlanæmingum í Tórshavnar kommunu í sambandi við eina verkætlan, sum ráðið skipaði fyri (Fyribyrgingarráðið v.fl., 2005). Fyribyrgingarráðið setti í hesum sambandi upp vatnkølarar í fólkkúlanum í kommununi. Úrslitið av kanningini vísti, at vatnkølarar høvdu ætlaðu ávirkanina á drykkjuvanarnar hjá næmingunum, tí næmingarnir drukku meira vatn og minni av søtum drykkjuvørnum. Kanningin visir, at góð og høglig atgongd til kalt vatn kann minka um nýtsluna av sodavatni og øðrum drykkjuvørnum.

Kanningin hjá Fyribyrgingarráðnum vísti somuleiðis, at eldru næmingarnir eta ósunnari mat enn yngri næmingarnir. Tað eru fleiri av eldru næmingunum, ið ikki eta morgunmat, eldru næmingarnir eta minni frukt og grønmeti og drekka munandi meira sodavatn. Tað tykist sostatt at vera soleiðis, at tá næmingarnir koma í tannáringaldurin og í størri mun sjálvir sleppa at avgera, hvat teir skulu gera og eta, versna kostvanarnir.

Við tað at kostvanar og fólkaheilsa eru so nær tengd hvør at øðrum, setti landsstýrið sær fyri at seta skjøtil á eina skipan, sum hevur til endamáls at fáa børnum og ungum sunnari kost- og drykkjuvanar. Landsstýrið vónar, at lunnar við hesum tiltaki fara at verða lagdir undir sunnari vanar, og at børnini og tey ungu fara at halda áfram við hesum, tá tey gerast vaksin. Stuðulin frá landsstýrinum er nýttur til at seta upp vatnkølarar í fólkkúlanum og bjóða næmingunum frukt og grønmeti at eta.

Heilsupolitiska tiltakið hjá landsstýrinum eydnaðist sera væl. Játtaðar vóru 4 mió. kr. til tiltakið í 2005 og 2,5 mió. kr. í 2006. Tiltakið er skipað á tann hátt, at kommunurnar kunnu søkja um stuðul vegna



skúlarnar í kommununi. Í 2005 søktu umleið 82% av kommununum um stuðul, og fevnir hetta um umleið 88% av skúlunum. Í 2006 søktu umleið 50% av kommununum um stuðul til umleið 58% av skúlunum. Hetta hevur við sær, at í 2005 og 2006 fingur ávikavist 94% og 71% av næmingunum gagn av skipanini við heilsufremjandi tiltøkum.

Yvirvekt

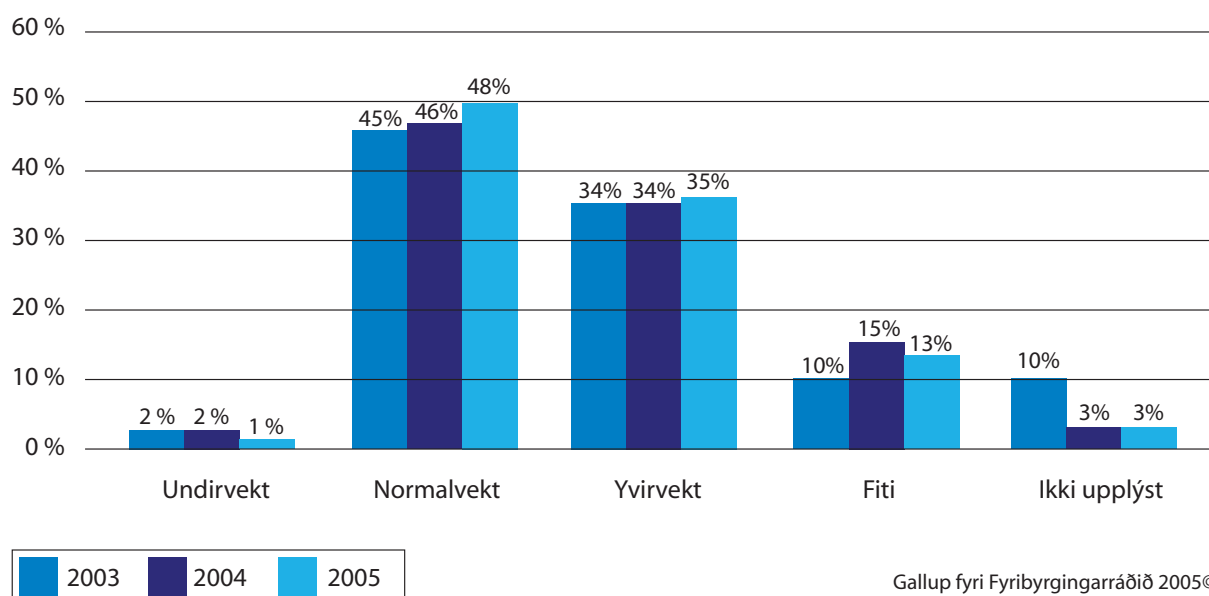
Skeivur og ov nógvur kostur og ov lítil rørsla eru høvuðsorsøkirnar til yvirvekt hjá fólki. Í londunum kring okkum viga alsamt fleiri fólk ov nógv. Heimsheilsustovnurin WHO hevur mettt, at heldur gongdin fram, so fara eini 60-70% av evropearum at viga ov nógv í 2030 (Indenrigs- og Sundhedsministeriet v.fl., 2005). Yvirvekt er ein stórir trupulleiki bæði fyri tann einstaka og fyri samfelagið. Tey, sum viga ov nógv, eru í øktum vanda fyri at fáa ymsar fólkasjúkur orsakað av liviháttinum. Fyri samfelagið hevur tað við sær øktar útreiðslur fyri heilsu- og almannaverkið.

Ein kanning, sum Gallup hevur gjørt vegna Fyribyrgingarráðið um vekt hjá feroyingum, vísir, at eisini vit eiga at taka henda trupulleika í størsta álvara. Kanningin vísir, at uml. helvtin av feroyingum viga ov nógv. Av hesum eru uml. 35% í bólkinum, sum nevnist yvirvekt, og uml. 10-15% eru feit (sí mynd 4) (www.fyribyrg.fo).

Mynd 4: Vekt hjá feroyingum

BMI

Yvirvekt prosentíð liggur um 35% og fiti millum 10 og 15%, ella um 50% eru annaðhvørt í bólkinum "yvirvekt", ella í bólkinum "fiti"



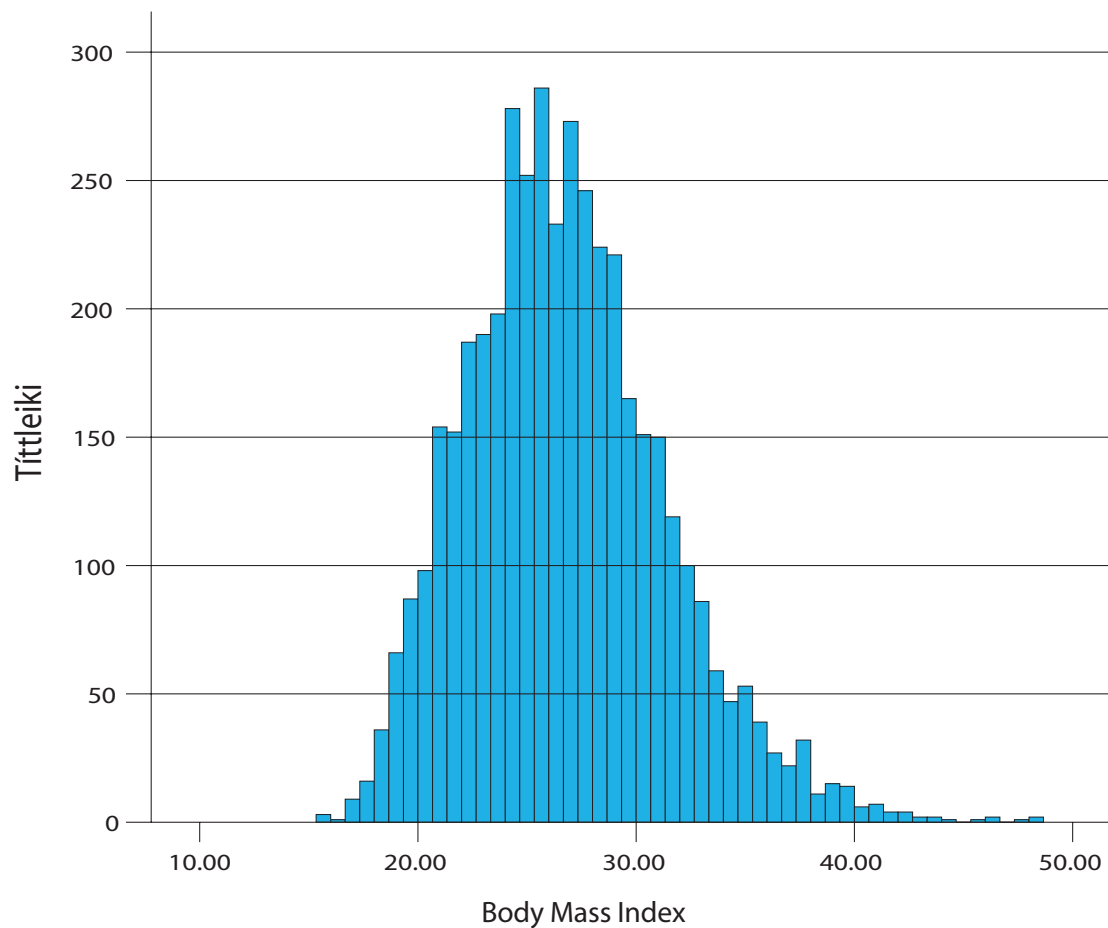
Við at máta BMI (Body Mass Index) ber til at staðfesta, um ein persónur vigar ov lítið, hevur røttu vektina ella vigar ov nógv. BMI er lutfallið millum vekt og hædd ($BMI = \text{vekt}/\text{hædd} \text{ í metrum} \times \text{hædd} \text{ í metrum}$). Hjá vaksnum fólki skal BMI liggja millum 18,5 og 24,9, sum er rætta vektin. Er BMI lægri enn hetta, vigar persónurin ov lítið, og er BMI hægri, vigar persónurin ov nógv (sí mynd 5). BMI hjá børnum er eitt sindur lægri enn hjá vaksnum.

Mynd 5: BMI

	Viga ov lítið	Røtt vekt	Yvirvekt	Tjúkk
BMI	Undir 18,5	18,5 – 24,9	25 – 30	Yvir 30

Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu hevur kannað BMI hjá sjómönnum (Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu)³. Allir sjómenn skulu hava heilsuprógv, áðrenn teir kunnu mynstra. Teir verða í hesum sambandi kannaðir hjá lækna, sum millum annað mátar hædd og vekt. Miðal BMI fyri 4.332 mans, sum vóru til kanningar 2001-2004, var 26,8. Ein rættiliga stórir partur av hesum monnum hevur eitt BMI, sum var hægri enn 30. Hetta vil við øðrum orðum siga, at sera nógvir sjómenn viga ov nógv, og eru teir tískil í øktum vanda fyri at fáa eina ella fleiri fólkasjúkur orsakað av liviháttinum. Myndin niðanfyrir vísir býtið av BMI hjá hesum monnum (sí mynd 6).

Mynd 6: BMI hjá sjómönnum 2001-2004



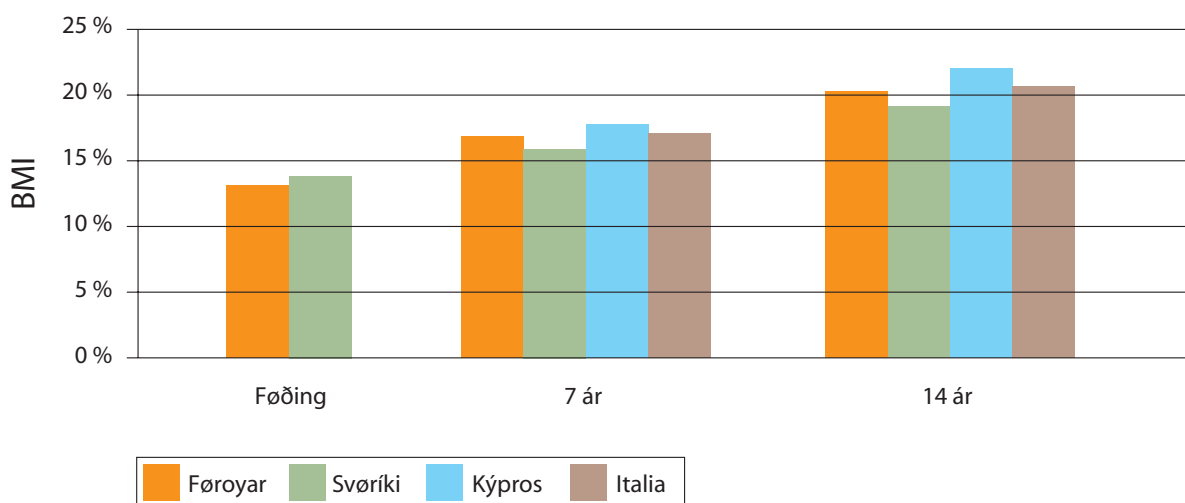
³ Kanningin er ikki almannakunngjørd.



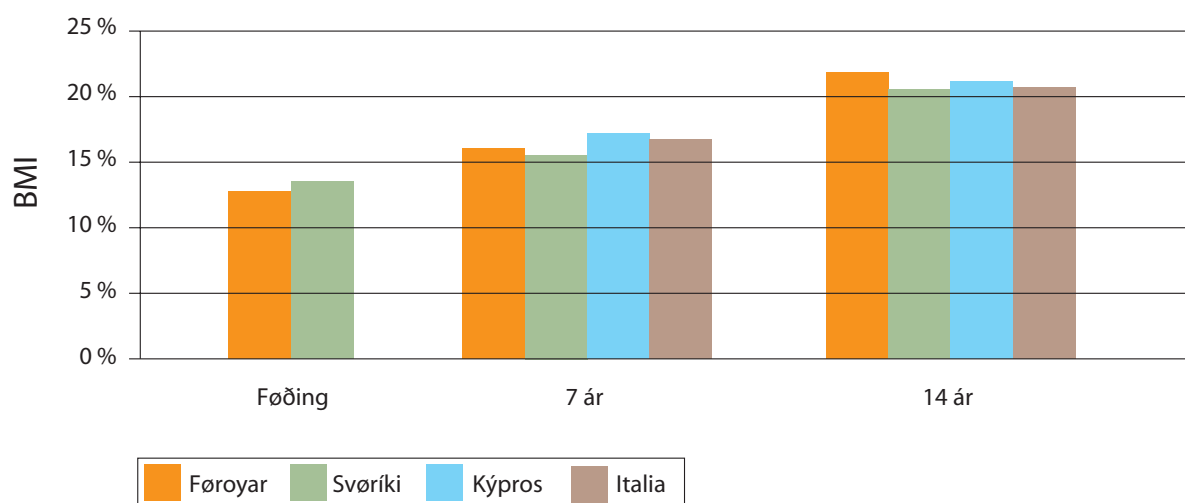
Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu hevur kannað BMI hjá feroyskum børnum og hevur samanborið úrslitini við BMI hjá javnaldrum aðrastaðni í Evropa. Kanningarnar av børnum, fødd í 1986-1987, vísa, at BMI er áleið tað sama hjá 7 og 14 ára gomlum børnum í Føroyum sum aðra staðni í Evropa. Við 7 ára aldur vigaðu nærum eingi feroysk børn ov nógv, men við 14 ára aldur høvdu 7% av dreingjunum og 10% av gentunum eitt BMI, sum var hægri enn 25, og 1% av dreingjunum og 2% av gentunum høvdu eitt BMI hægri enn 30. Hesi tøl samsvara væl við donsk tøl fyri 14-16 ára gomul børn í 1996/1997.

Í myndunum niðanfyri eru úrslitini av kanningunum av teimum feroysku børnunum samanborin við kanningar av miðal BMI hjá børnum í Svøríki, Kýpros og Italia. Myndirnar báðar vísa, at hjá bæði gentum og dreingjum eru bæði miðal BMI og gongdin í miðal BMI nøkulunda eins í teimum fyra londunum. Vert er at leggja til merkis, at í báðum kanningunum økist miðal BMI, frá børninu eru 7 ára gomul, til tey verða kannað aftur sum 14 ára gomul (sí mynd 7 og 8)⁴.

Mynd 7: BMI hjá dreingjum



Mynd 8: BMI hjá gentum



⁴ Kanningin er ikki almannakunngjørd.



Heilsupolitisk mál

- Miðað verður eftir, at øll, bæði børn og vaksin, eta heilsugóðan kost.
- Talið av feroyingum, sum viga ov nógv, skal minka munandi.
- Umstøðurnar á skúlunum til matna skulu betrast munandi.

Tiltøk at seta í verk

- Vitan um kostvanar og vekt hjá feroyingum skal fáast til vegna.
- Átøk viðvíkjandi sunnum kosti og kostvanum skulu gerast.
- Kostætlan fyri børn í dagansing og næmingar í skúlunum skal orðast.
- Lýsingaráttak, sum skal fremja sunnari kostvanar, skal gerast.

Vitan um kostvanar og vekt hjá feroyingum skal fáast til vegna

Enn hava vit ikki skipað hagtøl, sum lýsa gongdina viðvíkjandi kostvanum, vekt og yvirvekt sum heild, og tað er av alstórum týðningi, at orka verður sett av til tess at fáa neyðugu vitanina til vegna. Hetta eigur at verða gjørt við bæði at skipa hagtøl, sum longu finnast, og við komandi kanninum. Sum dømi um tað fyrra kann nevast, at seinastu mongu árinu eru skúlabarnakanningar gjørdar av øllum børnum í Føroyum, har m.a. vekt og hædd eru mátað. Um úrslitini av hesum kanninum vóru skipað, høvdu vit havt eina einastandandi og virðismikla vitan um bæði støduna og gongdina á økinum. Dentur fer tí at verða lagdur á at savna og skipa hetta hagtalstilfar. Í komandi kanninum av kostvanum og vekt hjá feroyingum fer dentur at verða lagdur á at gera eina neyvlýsing hesum viðvíkjandi. Við at fáa kunnleika um støduna fæst eisini vitan um, um tiltøk eiga at verða sett í verk, og við støði í hesi vitan ber til at málrætta tiltøkini til hvønn málbólkin sær, t.v.s. til børn, ung, vaksin og gomul.

Átøk viðvíkjandi sunnum kosti og kostvanum skulu gerast

Átøkini, sum hava til endamáls at fremja sunnari kostvanar og fyrbyggja kosttengdum sjúkum, eru margfald og snúgva seg um upplýsing um sunnan kost sum heild, kostráðgeving, tiltøk móti yvirvekt o.s.fr.

Av tí at kostur hevur so stóra ávirkan á heilsuna, er tað umráðandi, at fólk fáa atgongd til holla og viðurkenda kunning um tann týðning, sum kostur hevur fyri fólkaheilsuna, hvussu tey kunnu fáa sunnari kostvanar, og hvussu tey kunnu fyrbyggja kosttengdum sjúkum. Fyrbyggjarráðið eigur at hava ein sjálvsagdan leiklut í at kunna um kostviðurskifti sum heild.

Umframt yvirskipaða ráðgeving um kost er eisini tørvur á meira nágreiniligari ráðgeving, sum er málrættað til antin ymsar málbólkar ella einstaklingar. Í dag eru tað einans tey, ið eru í viðgerð í sjúkrahúsverkinum, sum hava móguleika fyri at verða ávíst til ein kostráðgeva. Onnur enn tey, sum eru í sjúkrahúsviðgerð, hava ikki móguleika fyri at verða ávíst til kostráðgeva, hóast tørvurin á hesum kann vera eyðsyndur. Hetta er ikki nøktandi, og tí fer eitt kosttoymi at verða sett á stovn. Kosttoymið verður mannað við einum kostráðgeva umframt móguliga øðrum heilsustarvsfólki. Kosttoymið skal skipa fyri tiltøkum, fyrilestrum og veita ráðgeving í nærumhvørvinum hjá fólki, so øll fáa sama móguleika at gagnnýta hetta tilboð. Tiltøkini verða at fara fram á dagstovnum, skúlum, arbeiðsplássum, tilhaldum fyri eldri, í læknaviðtalum o.s.fr. Uppgávan hjá kosttoyminum verður at veita bólum og einstaklingum holla og málrættaða vegleiðing um sunnan kost og broytingar í kostvanum. Evnini, ið kosttoymið fer at viðgera, vera t.d. kostvanar hjá børnum og ungum sum heild og hjá børnum og ungum, ið viga ov nógv, kostvanar hjá eldri, ið antin viga ov lítið ella ov nógv, og kostvanar hjá vaksnum, ið viga ov nógv. Ráðgevingin til einstaklingar verður at fara fram eftir ávísing frá lækna.



Í londunum kring okkum gerast alsamt fleiri fólk óarbeiðsfør, tí tey viga ov nógv. Av tí, at umleið helmingurin av froyingum viga ov nógv, er vandi fyri, at somu viðurskifti gera seg galdandi í Føroyum. Tað er tí av alstórum týdningi at seta tiltøk í verk, sum hava til endamáls at minka um talið av teimum, sum viga um nógv. Tiltøkini eru tvíbýtt og snúgva seg bæði um at fyrbyrgja, at fólk koma at viga ov nógv og útvega tilboð til teirra, ið longu viga ov nógv. Tiltøkini skulu skipast og málrættast á ein slíkan hátt, at tey venda sær til teir ymsu málbólkarar, sum eru børn, ung, vaksin og gomul. Í fyrstu atløgu eigur at verða hugsað um børnini og tey ungu umframt vaksin, sum eru óarbeiðsfør orsakað av yvirvekt. Børnini, tey ungu og tey vaksin skulu hava tilboð um viðgerð, so tey bæði kunnu klænka og eftir hetta varðveita eina vekt, sum ikki er heilsuskaðilig.

Sum dømi um tiltøk fyri børn og ung kann nevast summarskeiðið, sum verður á Skarvanesi á sumri 2006. Málbólkurin er børn í aldrinum 7-15 ár, sum viga so nógv, at vandi er fyri heilsustøðuni hjá teimum. Try fakfólk luttaka á skeiðnum: ein kostvegleiðari stendur fyri matkeypi og matgerð, ein barnafysioterapeutur stendur fyri líkamligum venjingum, og ein barnasjúkrarøktarfrøðingur kann hjálpa børnum við serligum tørvi á heilivági ella øðrum. Jólamerkjagrunnurin fíggar tiltakið, sum er ókeypis fyri luttakararnar.

Kostætlan fyri børn í dagansing og næmingar í skúlunum skal orðast

Endamálið við kostætlanini, er bæði at børnini og tey ungu fáa sunnari kost- og drykkjuvanar, og at kunna tey um gagnligu árinini, sum sunnur kostur hevur á heilsuna. Kostætlanin skal verða orðað við støði í teimum viðurkendu norðurlendsku føðslutilmælunum. Kostætlanin verður orðað í samstarvi millum foreldur og starvsfólk á ávikavist dagstovnum, skúlum og frítíðarskúlum.

Mælt verður til, at skipanin, sum landsstýrið setti skjótil á við at útvega vatn, frukt og grønmeti til næmingarnar í fólkaskúlanum, heldur fram. Hetta kann verða gjørt í samstarvi millum foreldur, skúlar og kommunur.

Lýsingaráttak, sum skal fremja sunnari kostvanar skal gerast

Ein lýsingaherferð verður gjørd til tess at fáa fólk at broyta kostvanar, so heilsugóður kostur vinnur á ósunnnum kosti. Fyrirbyrgingarráðið skal standa fyri lýsingaherferðini. Á henda hátt ber til at tryggja, at upplýsingarnar um heilsugóðan kost sum heild eru orðaðar við støði í teimum viðurkendu norðurlendsku føðslutilmælunum.

Rørsla

Støðan

Rørsla hevur stóran týdning fyri at fremja og varðveita eina góða heilsu og fyrirbyrgja sjúkum, sum standast orsakað av livihátti. Týdningarmikið er, at fólk røra seg alt lívið. Rørsla minkar um vandan fyri at fáa hjarta-æðrasjúkur, sukursjúku (typa 2 diabetes), yvirvekt, høgt blóðtrýst, lungnasjúku, ávísar krabbasjúkur, ávísar sálarsjúkur o.s.fr. Harumframt styrkir rørsla beinagrind og vøddar.

Seinnu árin er vitanin um gagnligu árinini, sum rørsla hevur á heilsuna hjá fólki, økt munandi. Hetta hevur m.a. havt við sær, at tá felags Norðurlendsku føðslutilmælini (NNA) vórðu endurskoðað í 2004, var tað at vera kropsliga virkin fyri fyrstu ferð tikið við sum sjúkufyrirbyrging á hædd við kostviðurskifti annars (Nordic Council of Ministers, 2005).



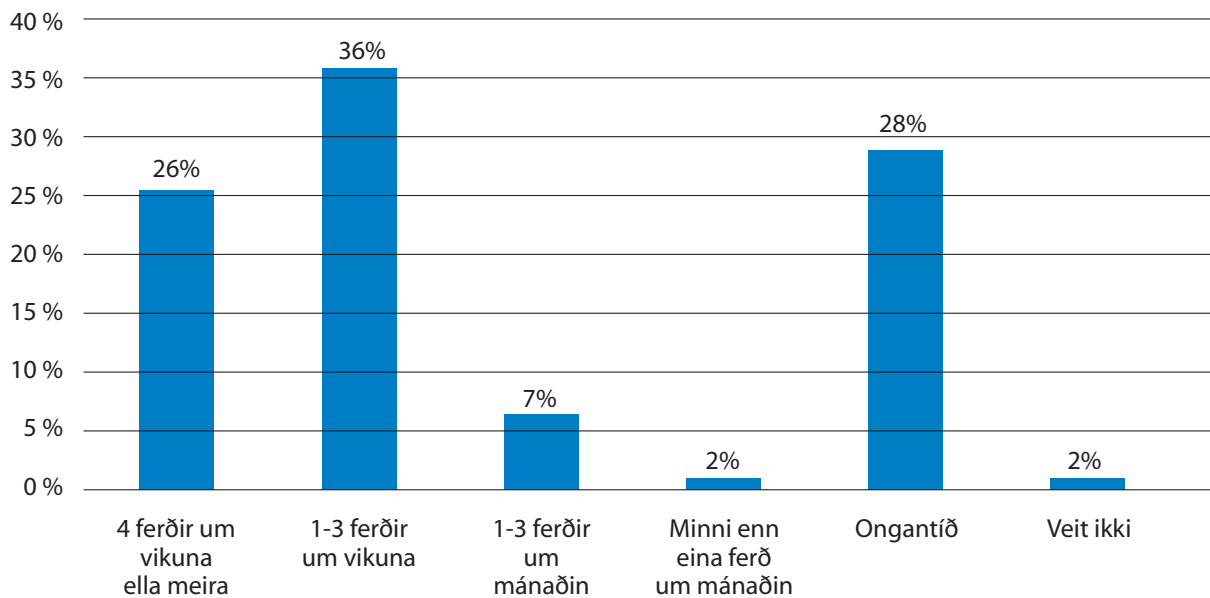
Enn hava vit ikki skipað hagtøl, sum lýsa rørsluvánar hjá føroyingum sum heild, og hvør gongdin hevur verið á økinum seinnu árin. Hetta er óheppið, og tí er rørsla eitt av teimum evnum, sum fer at verða lýst í kanninginini um livihátt hjá føroyingum.

Fyribyrgingarráðið kannaði í 2005, um fólk 15 ár og eldri iðkaðu ítrótt ella regluliga líkamliga venjing. Kanningin vísir, at nógvir føroyingar røra seg ov lítið. Sambært kanninginini siga 26% seg røra seg fyra ferðir um vikuna ella meira, 36% iðka nakað av ítrótti, meðan heili 37% siga seg iðka millum lítið og einki av ítrótti (sí mynd 9) (www.fyribyrg.fo).

Mynd 9: Rørsla hjá føroyingum 15 ár og eldri

Íðkar tú nakran ítrótt ella regluliga líkamliga venjing ?

Her er alt íroknað bæði sum einstaklingur og í feløgum - svimjing, gongutúrar, rennitúrar v.m.



Gallup fyri Fyribyrgingarráðið 2005©

Fólkaheilsurenning

Sum ein liður í arbeiðnum hjá landsstýrinum at betra um fólkaheilsuna hevur landsstýrismaðurin í heilsumálum skipað fyri fólkaheilsurenningum. Endamálið við fólkaheilsurenningunum er at fáa ung sum gomul at røra seg. Skipað varð fyrstu ferð fyri fólkaheilsurenning í 2004, og av tí at undirtøkan var sera góð, varð avgjørt, at fólkaheilsurenningin skuldi verða eitt afturvendandi tiltak. Higartil hevur bert verið skipað fyri fólkaheilsurenningum í Havn og í Suðuroy, og í 2006 verður farið víðari um landið við Fólkaheilsurenningini. Í Klaksvík varð sjálvboðið skipað fyri heilsurenning í 2005 og væntandi aftur nú í 2006.

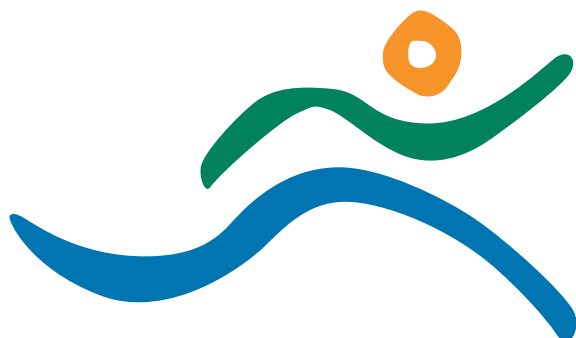


Heilsupolitisk mál

- Rørsla skal vera ein natúrligur partur av gerandisdegnum alt lívið.
- Talið av teimum, sum røra seg regluliga, skal økjast munandi.

Tiltøk at seta í verk

- Vitan um rørslu og rørsluvarnar skal fáast til vega.
- Rørsluætlan fyri børn á dagstovnum og næmingar í skúlunum skal gerast.
- Møguleikarnir fyri kropsvenjning á arbeiðsplássum skulu betrast.
- Øktur dentur skal leggjast á mosjónsvirksemi innan ítróttin.
- Súkkklubreytir skulu gerast.
- Likamsvirkni hjá gomlum skal økjast.
- Skipað verður fyri einum rørsluári – “Føroyar í rørslu”



Stig er eitt tiltak, sum Fyribyrgingarráðið skipar fyri. Endamálið við tiltakinum er, at fáa fólk at røra seg meira (www.stig.fo).

Vitan um rørslu og rørsluvarnar skal fáast til vega

Sum er, hava vit ikki nøktandi vitan um rørsluvarnar hjá føroyingum, og er hetta sera óheppið. Kanningin um livihátt hjá føroyingum fer m.a. at geva okkum neyva vitan um rørsluvarnar og gongdina innan hesar. Kanningin fer at verða eitt sera hent amboð í sambandi við framtíðar átøk innan rørslu. Tí við at fáa kunnleika um støðuna viðvíkjandi rørsluvarnum fæst eisini vitan um, um tiltøk eiga at verða sett í verk, og við støði í hesi vitan ber betur til at málrætta tey ymsu røslufremjandi tiltøkini til hvønn málbólkin sær.

Rørsluætlan fyri børn á dagstovnum og næmingar í skúlunum skal gerast

Endamálið við rørsluætlanini er bæði at økja um likamsvirkni hjá børnum og ungum og kunna tey um gagnligu árinini av rørslu. Økta rørslan kann snúgva seg um virkið spæl, fimleik, bóltspøl, svimjing o.s.fr. Á skúlunum kann rørsluætlanin fevna um bæði eitt virkið frikorter og tímarnar í ítrótti. Rørsluætlanin verður orðað í samstarvi millum foreldrini og ávikavist dagstovnarnar og skúlarnar. Dagstovnarnir og skúlarnir skulu harumframt gera eina ætlan fyri, hvussu ávikavist økini uttan fyri dagstovnarnar og skúlagarðarnir skulu vera fyri at rækka endamálunum í rørsluætlanini.



Talið av skúlatímum í ítrótti verður økt. Hetta verður gjørt stigvíst. Í 2008 skulu allir skúlanæmingar hava minst trýggjar tímar í ítrótti um vikuna. Í 2012 verður talið økt til fýra tímar um vikuna, og í 2015 skulu allir skúlanæmingar hava minst fimm tímar um vikuna í ítrótti. Hetta ber til, tí allir skúlar hava fimleikarhallir og lærarar, ið kunnu undirvísa í ítrótti. Tímarnir í ítrótti kunnu fevna um fimleik, svimjing, bóltspæl, virkið spæl o.s.fr. Skipað verður fyri, at skúlarnir fáa játtan til økta tímatalið.

Møguleikarnir fyri kropsvenjing á arbeiðsplássum skulu betrast

Arbeiðsgevarar, bæði almennir og privatir, eiga at seta í verk ein rørslupolitik, ið fremur likamsvirkni, og soleiðis bæði gagnar heilsuni hjá tí einstaka og økir um arbeiðsorkuna. Viðvíkjandi arbeiðsplássum eru nógv átøk mógulig, sum kunnu stimbra likamsvirkni. Tað ber til dæmis til at gera fitnessrúm, ikki minst umborð á fiskiskipum, sum eru leingi burturi. Eisini høvdu góðir baði- og umklæðingarmøguleikar stimbrað likamsvirkni, bæði í og uttan fyri arbeiðstíð.

Í 2009 skal ein triðingur av øllum almennum arbeiðsplássum hava tikið stig til, at starvsfólkið hevur atgongd til kropsvenjing ígjøgnum arbeiðsdagin. Hetta er sjálvandi fyrst og fremst ætlað teimum, sum sita nógv, t.d. fólki við skrivstovuarbeiði. Her verður hugsað um, at eins og skúlarnir hava fimleikahallir, hevði tað verið gagnligt fyri almenn starvsfólk, at tey, meðan tey vóru til arbeiðis, høvdu móguleika fyri at fingið lut í likamsstyrkjandi tiltøkum – bæði kondisjón og kimiligheit. Talan kann vera um fitnessrúm á sjálvum arbeiðsplássinum, men tað kann eisini gerast við, at arbeiðsplássíð skipar fyri, at tey kunnu koma til venjingar í ítróttarhallum ella á øðrum venjingarstöðum uttan fyri arbeiðsplássíð.

Tað er at vóna, at slík átøk innan tað almenna fáa privata vinnulívið at taka eftir, tí tey, t.d. á flakavirkjum, hava eintáttað tempoarbeiði og hava tí stórliga brúk fyri fimleiki, um ikki pína í rørslulagnum skal standast av arbeiðinum.

Annar móguleiki er, at arbeiðsgevarar býta út fetteljarar, soleiðis at fólk ella virkir kunnu kappast sínámillum um, hvør er mest virkin likamliga. Hetta kundi eisini verðið nýtt á skúlunum til kappingar millum næmingar og millum flokkar og aðrar skúlar.

Øktur dentur skal leggjast á mosjónsvirksemi innan ítróttin

Í samráð við sjálvbodnu ítróttarrørlsuna eiga stig at vera tikin til, at feløgini kring landið í øktan mun gera fjølbroytt tilboð innan mosjónsitrótt. Hugsast kann, at feløgini kunnu leggja seg eftir at hava tilboð til allar aldursbólkar. Hesi tilboð kunnu fevna um venjing og lokalar og landsumfatandi kappingar, har dentur verður lagdur á luttøkuna heldur enn úrslitið. Miðað eigur at verða móti at hava mosjónstilboð innan allar ítróttagreinar, ið verða iðkaðar í Føroyum.

Súkklubreytir skulu gerast

Í Føroyum er ikki ráðiligt at súkkla, sum støðan er, tí vit hava hvørki vegakervi millum bygdur ella innanbýggja, sum ger tað nóg trygt. Súkkling er tó væl egnaður flutningsháttur – eisini í Føroyum. Búsetingin er fyri tað mesta nær strond, og tí er lítil hæddarmunur. Innan 2009 verður álagt lands- og kommunalu myndugleikunum at gera eina ætlan um, hvussu tað skal bera til at súkkla trygt í Føroyum. Tað hevur við sær, at verandi vegir annaðhvørt verða víðkaðir við súkklubreyt, ella at tað verður loyvt at súkkla á gongubreytini. Tá nýggir vegir verða gjørdur ella vegir verða broyttir, eigur súkklubreyt at vera ein sjálvsagdur partur av verkætlanini. Samstarvsfelagar her eru serliga Innlendismálaráðið, Vinnumálaráðið, Ráðið fyri Ferðslutrygd, Landsverk, kommunurnar og feløgini hjá kommununum.



Likamsvirkni hjá gomlum skal økjast

Hjá eldri fólki er neyðugt fyri trivnaðin at halda likamið virkið og at fyribyrgja avbyrging frá øðrum. Tørvandi uppvenjingar- og eftirviðgerðarmøguleikarnir eru til stóran ampa hjá eldri fólki, og hava teir við sær minni likamsvirkni og harvið eina verri lívsgóðsku.

Øllum fólkapersónistum eiga at standa í boði skipað tilboð um likamsvenjing, antin einsamøll ella í bólkum saman við øðrum. Uppvenjingar- og eftirviðgerðartilboðini til tey eldru, sum hava tørv á hesum, t.d. fysio- og ergoterapi skulu raðfestast ovarlaga. Uppvenjingar- og eftirviðgerðartilboðini skulu skipast á ein slíkan hátt, at teimum eldru koma at standa góð og nøktandi tilboð í boði.

Møguleikarnir fyri viðgerð, sum longu nú finnast kring landið á t.d. sjúkrahúsum, røktarheimum, skúlum, svimji- og ítróttarhallum, og har eldri annars koma saman, skulu gagnnýttast betur. Í eldrasamkomum ella dagtilhaldum kann skipast fyri vanligum likamsátøkum so sum gongutúrum ella øðrum likamsvenjingum, ella rørslan kann verða stimbrað sum viðgerðartilboð, ið fakfólk skipa fyri. Halda eldri fólk seg likamssterk og kimilig, kann tað útseta tørvin á hjálp frá t.d. Heimarøktini.

Skipað verður fyri einum rørsluári – “Føroyar í rørslu”

Ásannandi at likamsrørsla er av alstórum týdningi fyri at betra um fólkaheilsuna, fer tað at verða skipað fyri einum serligum rørsluátaki – einum rørsluári undir heitinum “Føroyar í rørslu”. Ætlanin við rørsluárinum er at varpa ljós á týdningin av rørslu í gerandisdegnum, og skipað fer at verða fyri tiltøkum, ið hava til endamáls at eggja ungum sum gomlum til at taka lut í ymsum mosjónstilboðum. Dentur verður lagdur á, at øll fólk í Føroyum – hvar tey so enn búgva – fáa tilboð um at taka lut í rørslu- og ítróttartilboðum. Harumframt skal skipast fyri kunningartiltøkum, ráðstevnum o.ø., sum kunnu geva upplýsing og vitan um ávirkan og nyttu av rørslu í gerandisdegnum.

Royking

Heilsuskaðiligar avleiðingar av royking

Seinastu 50 árin er fingin til vega sera neyv vitan um tær heilsuskaðiligu avleiðingarnar, sum standast av royking. Henda vitan er fingin til vega við víðfevndari farsóttarfrøðiligari (epidemiologiskari) gransking, sum fevnir um fleiri túsund kanningar. Við støði í bæði nøgdini av og dygdini í hesum kanningarúrslitum hevur tað borið til at staðfesta vísindaliga, at tætt samband er millum royking og eina røð av sjúkum.

Tað er vísindaliga staðfest, at royking er tann einstaki vandatátturin, sum er tann størsti heilsuvandin í okkara heimsparti (Prescott, 2004). Tey, sum roykja, eru í øktum vanda fyri at fáa ymsar sjúkur, harav fleiri av teimum eru deyðiligar. Sum ein avleiðing av teimum vandamiklu sjúkunum eru roykjarar eisini í vanda fyri at liva við eini vánaligari lívsgóðsku orsakað av roykitengdum sjúkum. Tær kendastu av hesum sjúkum eru ymisk sløg av krabbameini (t.d. í munni, hálsi, vælindi, maga, nýrum, bløðru, brisi og blóði), hjarta-æðrasjúkur og roykjaralungu. Sjúkur sum parodontosa (bruni í tannkjøtinum), ryggliðing, hoyrnarmissur, beinbroyskni, magasár, lungnabruni og psoriasis eru oftari at síggja hjá roykarum enn ikki-roykjarum.



Helmingurin av øllum teimum, ið byrja at roykja sum tannáringar og halda fram við tí sum vaksin, doyggja av onkrari sjúku, ið tey hava fingið orsakað av royking. Fjórdi hvør av hesum roykjarum doyr, áðrenn viðkomandi fyllir 70 ár. Serfrøðingar meta, at í teimum framkomnu londunum í heiminum standast 20% av øllum deyðstilburðum av roykitengdum ávum, og er hetta tal hækkandi (Peto v.fl., 1992). T.v.s. at árliga doyggja umleið 80 føroyingar orsakað av roykitengdum sjúkum.

Eins og royking er passiv royking heilsuskaðilig (Rasmussen, 2004). Kanningar vísa, at passiv royking økir um vandan fyri at fáa lungnakrabba, hjartasjúkur, varandi sjúkueyðkenni í andaleiðini og hevur við sær, at sjúkur so sum astma og ovurviðkvæmi gerast verri. Serliga smábørn og fólk við langtíðarsjúkum eru í vandabólkinum.

Ein kanning frá 2004 vísir, at í Danmark verða árliga umleið 2.000 børn innløgð á sjúkrahúsum og onnur umleið 2.000 børn koma til ambulanta viðgerð á sjúkrahúsum, tí tey eru fyri passivari royking (Rasmussen, 2004). Tær mest vanligu sjúkurnar, sum hesi børn fáa viðgerð fyri, eru ígerðarsjúkur í andingarleiðini, astma, lungnasjúkur og miðoyrnabruni. Hesar sjúkur kundu verið fyribyrgdar, vóru børnini ikki fyri passivari royking. Danskir læknar gera vart við, at talið av børnum, sum hava ampa av og gerast sjúk av passivari royking, í veruleikanum er nógv hægri, tí bert tey børn, sum eru rættliga sjúk, koma til ambulanta viðgerð ella verða innløgð á sjúkrahús. Donsku hagtølini kunnu geva eina ábending um støðuna á hesum økinum í Føroyum, tí føroyingar og danir roykja nøkulunda eins nógv. Verða donsku hagtølini nýtt um føroysk viðurskifti, merkir tað, at árliga verða eini 17 børn innløgð, og eini 20 børn koma í ambulanta viðgerð á sjúkrahúsum orsakað av passivari royking.

Serfrøðingar eru ósamdir á máli um, hvussu nógv fólk gerast sjúk og doyggja av passivari royking. Semja er tó um, at hesar sjúkur og andlát kundu verið fyribyrgd, vóru hesir persónar ikki fyri passivari royking (Arbejdsmiljøinstituttet, 2004).

Roykivanar hjá føroyingum

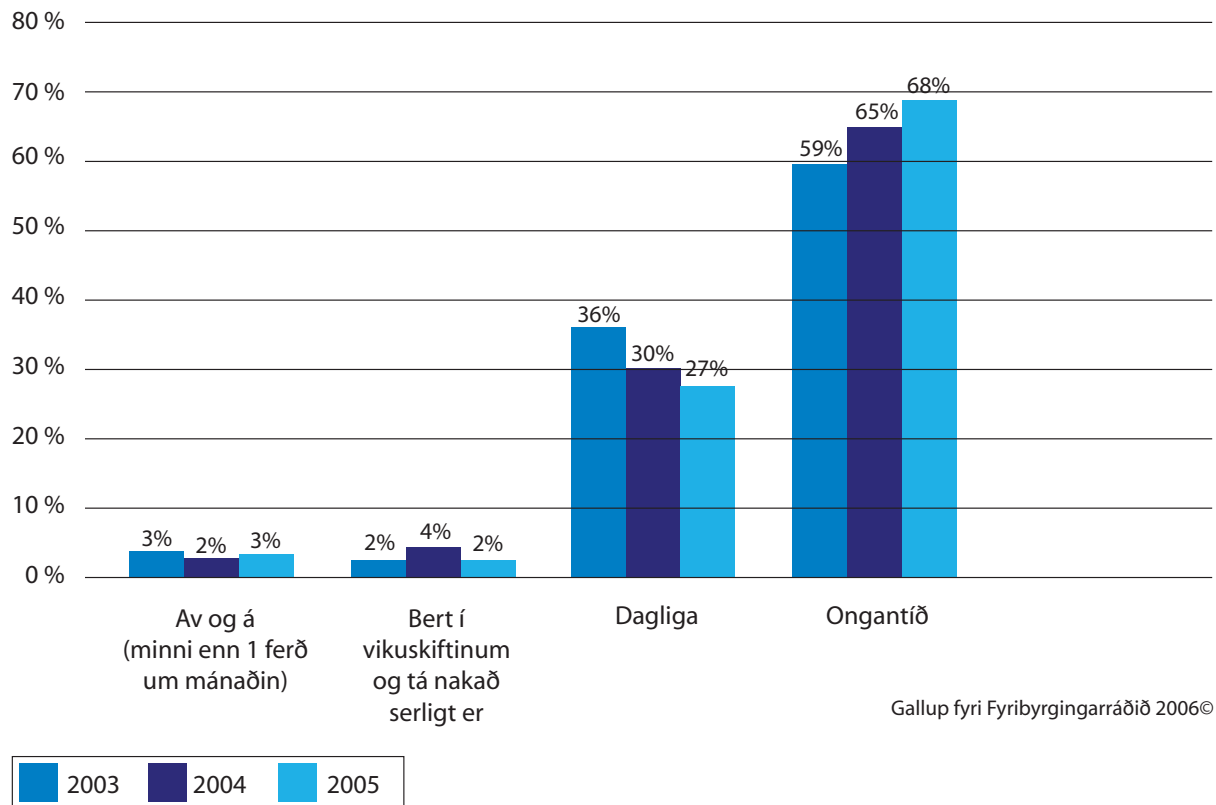
Fyribyrgingarráðið hevur seinastu árin kannað roykivanar hjá føroyingum. Kanningarnar vísa, at talið av teimum, sum roykja, er lækkað síðani 2003, men hóast hetta eru tað framvegis nógvir føroyingar, sum roykja. Í 2005 royktu 27% av føroyingum dagliga, meðan talið í 2003 var 36% (sí mynd nr. 10). Talið av teimum, sum ikki roykja, er økt í sama tíðarskeiði. Í 2003 søgdu 59% seg ikki at roykja, og í 2005 var talið økt til 68% (www.fyribyrg.fo).



Mynd 10: Visir hvussu nógvir feroyingar 15 ár og eldri roykja

Roykir tú ?

Tey, ið roykja dagliga eru farin úr 36% niður í 27%.



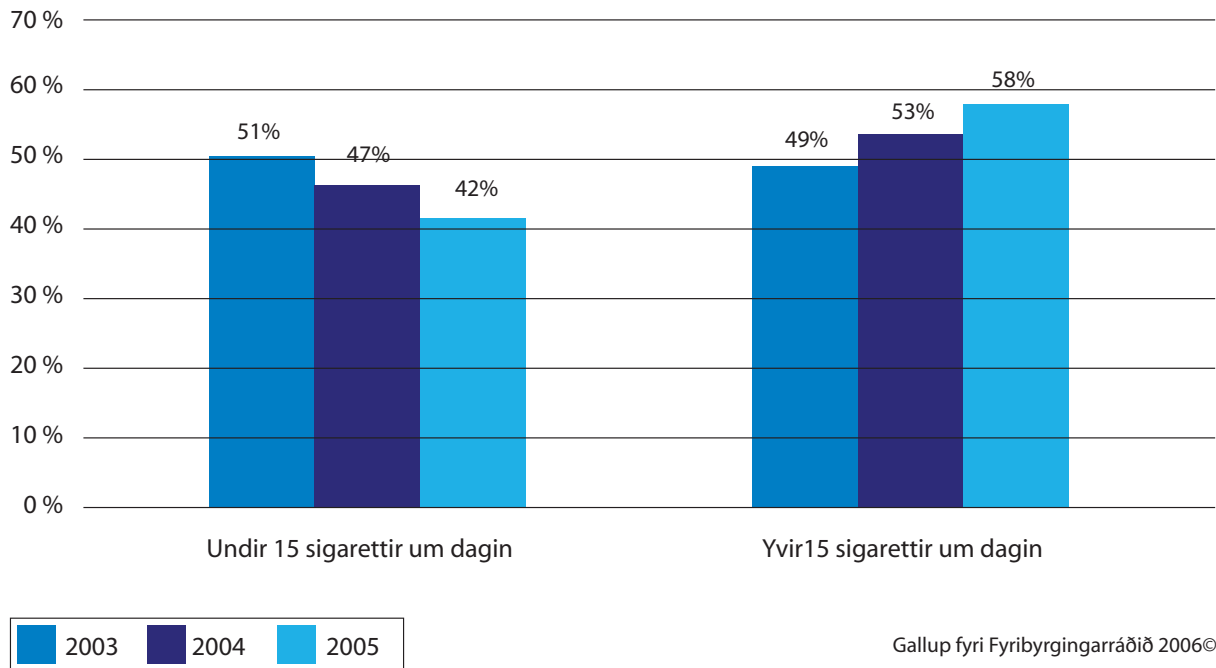
Talið av stóroykjarum, t.v.s. teimum, sum roykja 15 ella fleiri sigarettir dagliga, hækkar støðugt. Síðani 2003 er talið av stóroykjarum økt úr 49% til 58% í 2005. Talið av teimum, sum roykja færri enn 15 sigarettir dagliga, er lækkað úr 51% í 2003 til 42% í 2005 (sí mynd 11).



Mynd 11: Býtið millum “vanligar” roykjarar og stóroykjarar

Hvussu nógvar sigarettir roykir tú um dagin?

Talið av stóroykjarum (yvir 15 sigarettir um dagin) veksur. Heili 21% siga seg roykja 15 sigarettir um dagin.



Danska Heilsustýrið vísir á, at byrjunaraldurin hjá roykjarum hevur ávirkan á, hvørji skaðárinini verða seinni í lívinum orsakað av royking (Prescott, 2004). Hetta kemst av, at jú fyrr ein persónur byrjar at roykja, tess størri eru sannlíkindini fyri, at viðkomandi framhaldandi fer at roykja sum vaksin, og tess størri er vandin fyri at fáa – og doyggja av – roykitengdum sjúkum. Tey, sum byrja at roykja, meðan tey eru ung, hava truplari við at gevast aftur, tá tey eru vorðin vaksin. Við støði í hesum er tað tí av alstórum týðningi at málrætta tiltøkini móti børnum og ungum, tá tað snýr seg um at minka um tubbaksnýtsluna.

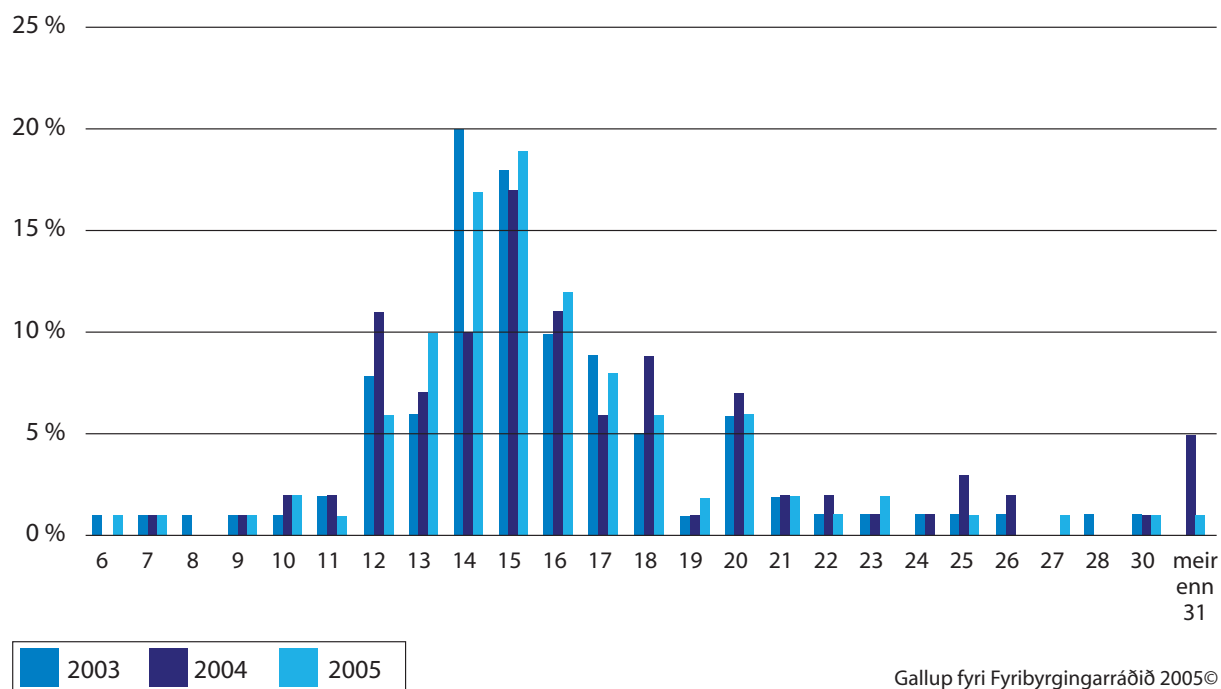
Í kanningin hjá Fyribyrgingarráðnum frá 2003 vóru fólk spurð um, hvussu gomul tey vóru, tá tey byrjaðu at roykja. Kanningin vísir, at tey flestu byrja at roykja á ungum árum. 84% av teimum spurdu svaraðu, at tey vóru yngri enn 20 ár, tá tey byrjaðu at roykja. 78% byrjaðu at roykja, tá tey vóru yngri enn 18 ár. Heili 38% byrjaðu at roykja sum 14 – 15 ára gomul, og tað er sostatt tann aldursbólkurin, har tey flestu byrja at roykja. Kanningin hjá Fyribyrgingarráðnum vísir eisini, at sera fá byrja at roykja, tá tey eru eldri enn 20 ár (sí mynd 12) (www.fyribyrg.fo).



Mynd 12: Aldurin, tá fólk byrja at roykja

Hvussu gomul/gamal vart tú, tá tú byrjaði at roykja?

Nógv flest eru millum 12 og 20 ár, tá tey byrja at roykja.



Í ESPAD kanningini frá 2003 vóru næmingarnir í 9. flokki spurdir "Hvussu ofta hevur tú roykt sigarettir seinastu 30 dagarnar?" og "Roykir tú dagliga?". Kanningin vísir, at heili 47% av tí føroyska ungdóminum í nevnda aldursbólki søgdu seg hava roykt í tíðarskeiðnum seinastu 30 dagarnar (ESPAD, 2003). Sambært kanningini hjá Deildini fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu, sum varð gjørd í 2003, roykja 33% av næmingunum í 9. flokki dagliga (t.v.s. 15-16 ára gomul). 21% av øllum næmingunum søgdu seg roykja dagliga, longu tá tey vóru 13 ára gomul ella yngri.

Tá úrslitini í ESPAD kanningini frá 2003 verða samanborin við kanningar av roykivanum hjá føroyskum ungdómi undanfarin ár sæst, at royking nú aftur vindur uppá seg, eftir ábendingar um eina líttla minking seinastu árin. Í tíðarskeiðnum 1996-1999 er bæði talið av teimum ungu, sum siga seg roykja dagliga, og teimum, sum hava roykt seinastu 30 dagarnar, lækkað, meðan tað er hækkað í 2003 fyri báðar bólkar (sí mynd 13 á næstu síðu).



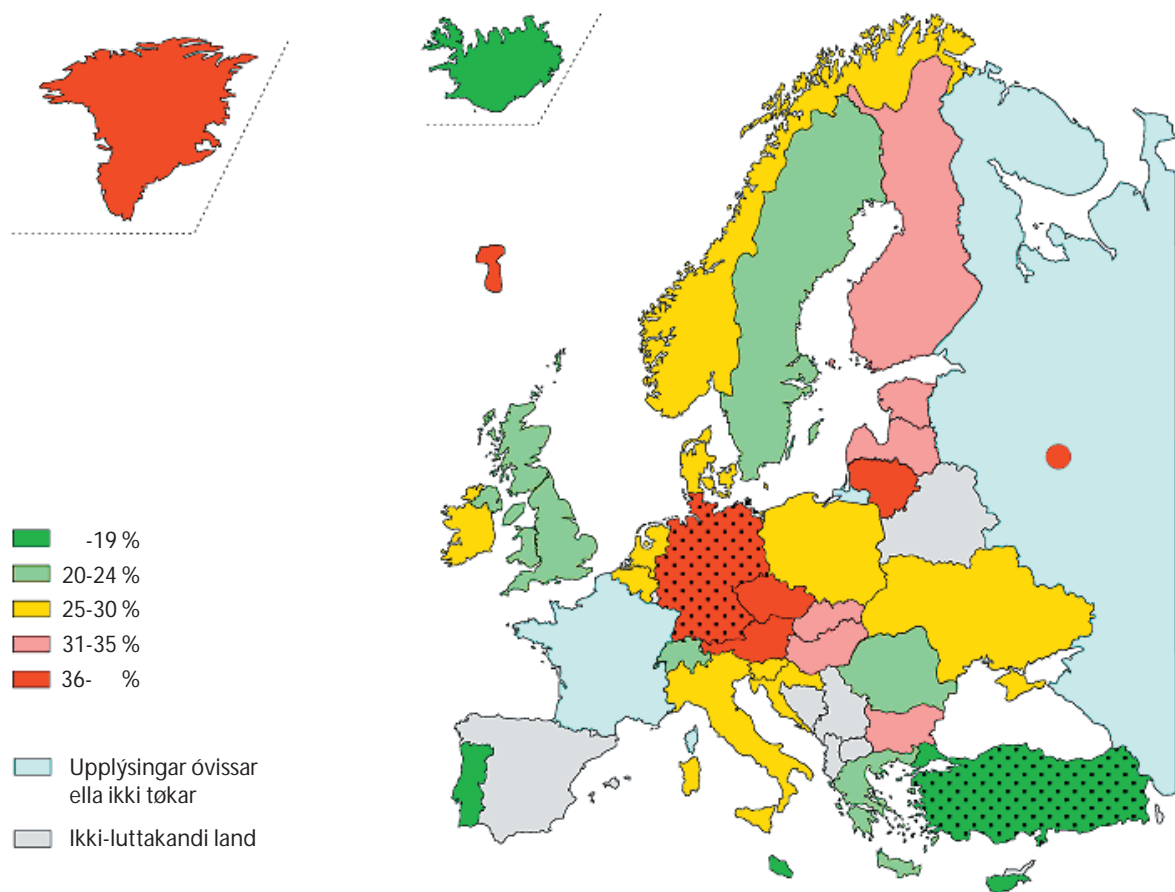
Mynd 13: Roykivanar hjá næmingum í 9. flokki

	1996	1997	1998	1999	2003
Roykja dagliga	37%	31%	26%	23%	33%
Roykt seinastu 30 dagarnar	39%	37%	30%	28%	47%

Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu.

Føroyskur ungdomur roykir eisini sera nógv samanborið við ungdomar úr øðrum londum. Á myndini sæst, at føroyskur og grønlandskur ungdomur er millum teirra, sum roykja mest. Næmingarnir vóru spurdir, um teir høvdu "Roykt sigarettir 40 ferðir ella meira í lívinum" (ESPAD, 2003) (sí mynd 14).

Mynd 14: Roykivanar hjá 9. floksnæmingum í Evropa



Nýggj tubbakslóg

Sum eitt lið í strembanini hjá landsstýrinum at betra um fólkaheilsu feroyinga samtykti løgtingið í mai 2005 at seta eina nýggja tubbakslóg í gildi. Tubbakslógin er eitt týðandi stig á leiðini at minka um tubbaksnýtsluna og harvið at minka um heilsuskaðarnar, ið standast av royking. Aðalmálið við tubbakslógini er at tryggja øllum rættin at liva og virka í einum roykfríum umhvørvi og at víðka um rásarúmið hjá teimum, sum ikki roykja. Hetta hevur við sær, at tað er ásett í lógini, at tað ikki er loyvt at roykja á almennum stovnum. Tó er í serligum førum loyvt at hava roykirúm. Í lógini verður serliga hugsað um børnini og tey ungu, og eitt av endamálunum er at forða fyri, at tey byrja at roykja. Av hesi somu orsök er aldursmarkið fyri, nær persónar kunnu keypa tubbaksvørur, sett til 18 ár – áðrenn var tað 15 ár. Harumframt er tað ásett í lógini, at tubbaksvørur ikki mugu liggja á sölufremjandi støðum á sölustøðunum, og fer hetta ætlandi at hava við sær eina avmarking í nýtsluni.

Heilsupolitiskt mál

- Talið av teimum, sum roykja, skal í mesta lagi vera 20% í 2009. Í 2015 skal talið av roykjarum í mesta lagi vera 15%.
- Talið á teimum, sum byrja at roykja, skal minka munandi.
- Miðað verður eftir, at árgangirnir hjá teimum, sum eru fødd í 2000 og seinni, verða roykfríir.
- Í almenna rúminum, har fólk koma saman í sambandi við arbeiði ella frítíð, skal verða roykfrítt í seinasta lagi í 2009.



ROYKFRÍTT UMHVØRVI

Passiv royking er vandamikil fyri heilsuna.

Frá 1. februar 2005 er Sparikassin roykfríur, men vit bjóða fegin eitt súrepli.

FØROYA SPARIKASSI



FARVÆLT TUBBAK Live

FARVÆLT TUBBAK Live

Dømir um tiltøk móti royking.

Tiltøk at seta í verk

- Dagføring av lógarverkinum.
- Vitan um roykivanar hjá føroyingum.
- Upplýsing um heilsuvandar við at roykja.
- Færri (nýggjar) roykjarar.
- Roykipolitikkur.
- Talið av roykfríum umhvørvum skal økjast.
- Tilboð um roykiavvenjing.
- Tubbaksprísurin skal regulerast.
- Samstarvsfelagar í tiltøkum móti royking.

Dagføring av lógarverkinum

Landsstýrið fer framhaldandi at fylgja gongdini viðvíkjandi roykivanum og fer støðugt at virka fyri fleiri roykfríum umhvørvum. Landsstýrið miðar eftir, at frá 2009 verður tað roykfrítt í tí almenna rúminum, har fólk koma saman í arbeiðs- ella frítíðini. Um tað ikki ber til at røkka hesum máli við sjálvbodnum skipanum, fer landsstýrið at herða tubbakslógina, so endamálið við henni kann verða rokkið, tvs. at øllum verður tryggjaður rætturin til at liva og virka í einum roykfríum umhvørvi og at víðka um rásarúmið hjá teimum, sum ikki roykja.

Vitan um roykivanar hjá føroyingum

Regluligar kanningar skulu gerast, sum lýsa roykivanarnar hjá føroyingum. Kanningarnar skulu gerast á ein slíkan hátt, at tær kunnu samanberast við samsvarandi kanningar í øðrum londum. Fyribyrgingarráðið hevur seinastu árin kannað roykivanarnar hjá føroyingum, og hava hesar kanningar givið okkum týðningarmikla vitan. Roykivanar fara somuleiðis at verða ein partur av kanningini, sum fer at verða gjørd í 2006 um heilsustøðuna hjá føroyingum.

Upplýsing um heilsuvandar við at roykja

Hóast flest øll vita, at tað er heilsuskaðiligt at roykja, er tað av stórum týðningi framhaldandi at upplýsa um vandan við royking og um heilsuskaðiligu árinini av passivari royking. Upplýsingin skal málrættast til teir ymsu málbólkarnar. Upplýsingin eigur tó fyrst og fremst at venda sær til børnini og tey ungu. Endamálið við hesum er at byrgja fyri, at tey byrja at roykja – ella í øðrum lagi at tey útseta byrjunaraldurin, um tey velja at byrja at roykja. Heilsustarvsfólk, lærarar, apotekini, ítróttaleiðarar skulu upplýsa um heilsuvandar við at roykja. Fyribyrgingarráðið fær ábyrgdina av at kunna alment um heilsuvandarnar við at roykja.

Færri (nýggjar) roykjarar

Byrjunaraldurin hjá roykjarum hevur ávirkan á, hvørji skaðaárin standast seinni í lívinum orsakað av royking. Hetta kemst av, at jú fyrr ein persónur byrjar at roykja, tess størri eru sannlíkindini fyri, at viðkomandi framhaldandi fer at roykja sum vaksni, og tess størri er vandin fyri at fáa – og doyggja av roykitengdum sjúkum. Tey, sum byrja at roykja, meðan tey eru ung, hava truplari við at gevast aftur, tá tey gerast vaksni. Við støði í hesum er tað av alstórum týðningi, at børn og ung ikki byrja at roykja, ella at byrjunaraldurin í øðrum lagi verður útsettur. Skipast skal soleiðis fyri, at royking ikki er ein partur av gerandisdegnum hjá børnum og ungum. Tiltøk eiga at verða sett í verk í skúlunum, í ítróttar- og frítíðarfeløgum, í samkomum, og har børn og ung annars koma saman, sum hava til endamáls at forða fyri, at tey byrja at roykja. Sum eitt dømi um, hvussu henda upplýsing kann skipast, er faldarin um royking og rúsdrekka, sum ÍSF hevur gjørt. Endamálið við faldaranum er at leggja upp til samrøður og orðing av innanhýsis reglum um royking og rúsdrekka á liðum í ítróttafeløgum kring landið (ÍSF, 2006). Fyribyrgingarráðið eigur eisini ein virknan lut í hesum átøkum.



Málið er, at bæði talið á teimum, sum byrja at roykja, og talið av teimum, sum roykja støðugt, minkar. Miðað verður eftir at fáa talið av roykjarum at vera í mesta lagi 20% í 2009. Í 2015 eigur talið av teimum, sum roykja, at verða í mesta lagi 15%. Miðað verður eftir, at árgangirnir hjá teimum, sum eru fødd í 2000 og seinni, verða roykfríir.

Roykipolitikkur

Á tí almenna arbeiðsmarknaðinum er orðaður ein roykipolitikkur, sum hevur til endamáls, at øll starvsfólk kunnu virka í einum roykfríum umhvørvi. Miðað verður eftir, at tey privatu arbeiðsplássini, sum enn ikki hava orðað ein roykipolitikk, sjálvboðin fara at gera tað, og at hetta verður gjørt í seinasta lagi í 2009, tá øll arbeiðspláss skulu vera roykfrí.

Talið av roykfríum umhvørvum skal økjast

Av tí, at bæði royking og passiv royking eru sera heilsuskaðilig, eigur tað at verða strembað eftir støðugt at útvega fleiri og fleiri roykfrí umhvørvi. Til tess at tryggja øllum rættin til at liva og virka í einum roykfríum umhvørvi, er tað ásett í tubbakslógini, at tað ikki er loyvt at roykja innandura á almennum stovnum. Ásetingin fevnir ikki um privat arbeiðspláss, gistingarhús og matstovur. Starvsfólk á tí privata arbeiðsmarknaðinum eiga, eins og tey á tí almenna arbeiðsmarknaðinum, at hava rætt til at starvast í einum roykfríum umhvørvi. Á hotellum og matstovum eiga allir gestir og starvsfólk at vera tryggjað roykfrítt umhvørvi. Tað merkir, at á gistingarhúsum og matstovum skulu øll almenn øki vera roykfrí. Serlig rúm kunnu gerast til roykjarar. Vónandi kann hetta gerast sum ein sjálvboðin skipan í seinasta lagi í 2009. Um tað ikki ber til, fer tað at verða umhugsað at lóggeva um hetta.

Tilboð um roykiavvenjing

Nógv av teimum, sum roykja, ynskja at halda uppat við tí. Men hjá fleiri er hetta sera torført, og fleiri av teimum, sum royna at leggja av við at roykja, byrja aftur fyrr ella seinni. Tilboð um roykiavvenjing eiga at standa øllum í boði, sum ynskja at gevast við at roykja. Tilboðini eiga at verða skipað soleiðis, at tey venda sær til teir ymsu málbólkarar. Í skúlunum eiga teir næmingar, ið eru byrjaðir at roykja, at fáa tilboð um roykiavvenjing.

Roykisteðgvegleiðarar starvast á apotekunum, og skipa teir m.a. fyri skeiðum í roykiavvenjing. Á apotekunum og hondkeypssølunum kring landið fáast ymisk evni, sum skulu hjálpa roykjarum við at halda uppat við at roykja, t.d. roykfrítt nikotin. Roykfrítt nikotin eigur at verða lætt atkomiligt og ódyrt.

Sum nakað heilt nýtt hevur Fyribyrgingarráðið í samstarvi við Kringvarp Føroya skipað fyri einum roykiavvenjingarskeiði í útvarpinum. Skeiðið fer fram í 10 sendingum, har ein royndur roykiavvenjari greiðir frá teimum ymsu stigunum í roykiavvenjingini. Umframt roykiavvenjarian luttaka eisini onnur serkøn í sendingunum, ið kenna til ymsu trupulleikarnar, sum stinga seg upp, hjá teimum, sum royna at leggja av at roykja. Tað ber eisini til at fylgja skeiðnum á heimasíðuni hjá Fyribyrgingarráðnum. Hetta hevur við sær, at øll kunnu fylgja skeiðnum, líkamikið hvar tey eru stódd, og tá tey sjálvi hava hug og tíð til tess (www.fyribyrg.fo).

Tubbaksprísurin skal regulerast

Við tað at nýtslan av tubbaksvørnum m.a. er tengd at prísinum á vøruni, eru tiltøk so sum avgjöld ein týdningarmikil tættur í at avmarka nýtsluna. Sambært tubbakssáttmálanum (Framework Convention on Tobacco Control), sum limalondini í heimsheilsustovnunum WHO hava samtykt, skulu atlit takast til fólkheilsuna, tá tiltøk verða sett í gildi, sum viðvíkja avgjöldum og prísnum á tubbaksvørnum (WHO, 2003). Landsstýrið hevur samsvarandi hesum hækkað prísir á tubbaksvørnum bæði í 2005 og í 2006.



Samstarvsfelagar í tiltøkum móti royking

Tey fyra apotekini í Føroyum hava sjálvsagdan førleika, og heilsu- og sjúkrarøktarskipanin er eisini sjálvsagdur partur hesum viðvíkjandi. Til tess at fáa slíkar skipanir at virka bæði í byrjanini, men eisini sum frálíður, er tað týðningarmikið, at onkur bindur alt virksemið saman og kennir ábyrgd av tí. Ábyrgdin verður latin Fyribyrgingarráðnum. Tað merkir, at bæði játtanirnar og avgerðarrætturin um, hvussu farast skal fram, skal liggja hjá Fyribyrgingarráðnum.

Rúsdrekka- og rúsevnismisnýtsla

Rúsdrekkánýtslan

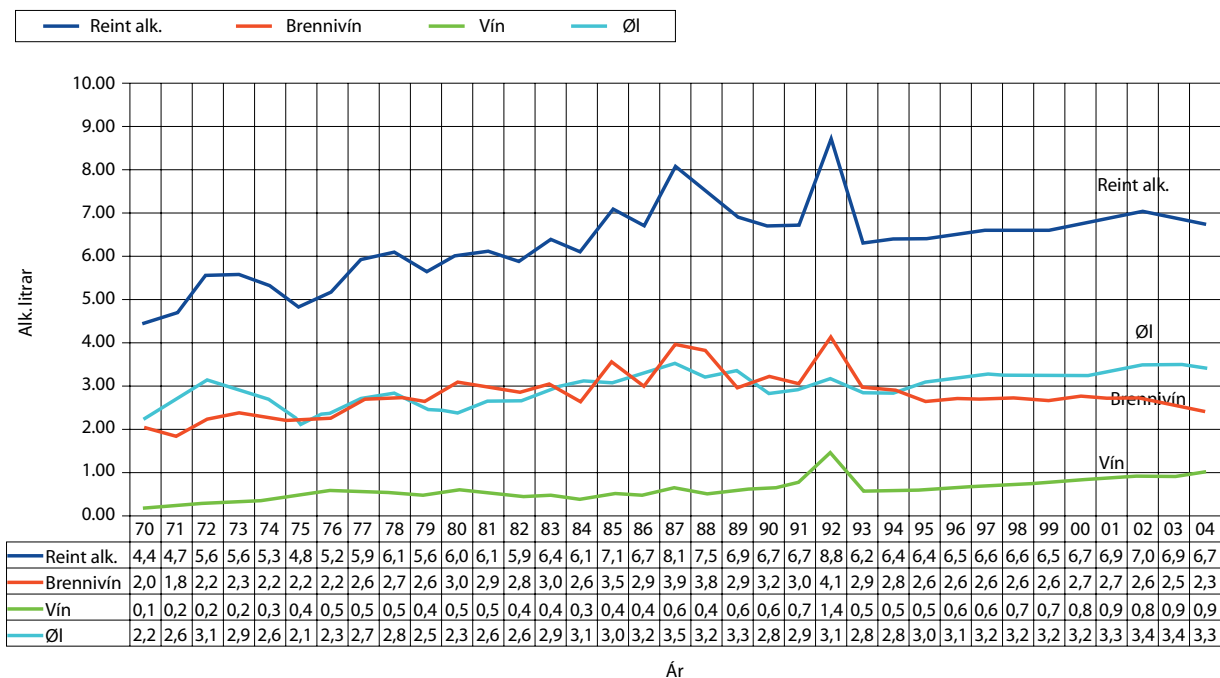
Í 1992 kom nýggj rúsdrekkalóg í gildi, sum m.a. hevði við sær, at ein einkarsøla við rúsdrekka, Rúsdrekkasøla Landsins, var sett á stovn. Lógarbroytingin broytti fullkomiliga møguleikarnar hjá føroyingum at fáa fatur á rúsdrekka, sum eftir hetta kundi fáast til keyps í einkarsølunum kring landið.

Í tíðarskeiðnum 1970-2004 hevursamlaða sølan umroknað í reinum litrum av alkoholi fyri hvønn íbúgva 15 ár og eldri verið misjovn. Síðani Rúsdrekkasøla Landsins var sett á stovn hevur rúsdrekkánýtslan verið nøkulunda støðug. Meðalnýtslan er tó minkað úr 7 litrum í 2002 til 6,7 litrar í 2004 (Rúsdrekkasøla Landsins, 2004). Hóast meðalnýtslan minskar, er tó støðugt neyðugt at halda eitt vakið eyga við nýtsluni og ikki minst við misnýtsluni. Ein orsök til, at nýtslan minskar, er, at tað serstakliga er nýtslan av teimum sterku vørusløgnum, sum minskar. Nýtslan verður uppgjørd í litrum av reinum alkoholi, og tí minskar alkoholnýt看slan lutfalsliga nógv, tá nýtslan flytur seg á veikari sløg (sí mynd 15).

Mynd 15: Nýtsla av alkoholi pr. persón 15 ár og eldri í tíðarskeiðnum 1970-2004

Føroyar (1970 - 2004)

Total søla, umroknað í reinum alk. litrum pr/íbúgva 15 ár og eldri.



Rúsdrekkasøla Landsins, 2004.



Samanbera vit rúsdrekkanytisluna í Føroyum við rúsdrekkanytisluna í hinum Norðanlondunum sæst, at hon er nøkulunda tann sama sum í Íslandi og Álandi. Miðalnýtlan í Finnlandi er nakað hægri enn í Føroyum. Miðalnýtlan í Danmark og Grønlandi er nógv tann hægsta í øllum Norðanlondunum. Sambært norsku og svensku myndugleikunum skulu hagtølini viðvíkjandi rúsdrekkanytisluni í londunum báðum takast við fyrivarni, tí bert ein partur av rúsdrekkanytisluni er skrásettur í almennu hagtølunum. Hetta fyrivarnið hevur við sær, at hagtølini í myndini niðanfyrri viðvíkjandi rúsdrekkanytisluni í ávikavist Noregi og Svøríki eru bytt í tveir partar: fyrru hagtølini, eru tey almennu hagtølini, og seinnu hagtølini, tey sum standa í klombrum, eru tann metta nýtlan. Norskir myndugleikar rokna við, at 75% av rúsdrekkanytisluni er skrásett í almennu norsku hagtølunum. Í Svøríki rokna myndugleikarnir við, at 68% av rúsdrekkanytisluni eru skrásett í almennu svensku hagtølunum (sí mynd 16).

Mynd 16: Alkohol nýtla í litrum av reinum alkoholi pr. persón 15 ár og eldri

	Danmark	Føroyar	Grønland	Finnland	Áland	Ísland	Noreg	Svøríki
1995	12.1	6.4	12.6	8.3	5.8	4.8	4.8 (6.4)	6.1 (9.0)
2000	11.5	6.8	13.4	8.6	6.1	6.1	5.6 (7.5)	6.2 (9.1)
2003	11.5	6.9	12.7	9.3	6.4	6.5	6.0 (8.0)	7.0 (10.3)
2004		6.7						

NOMESCO, 2003 & Rúsdrekkasøla Landsins, 2004.

Rúsdrekkavanar hjá føroyingum

Vegna Rúsdrekka- og Narkotikaráðið kannaði Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu í 1991 rúsdrekkavanarnar hjá føroyingum (Weihe & Wang, 1994). Føroysku kanningarúrslitini vórðu samanborin við líknandi kanningar í Íslandi, Noregi, Svøríki og Finnlandi. Kanningin varð endurtikin í 1994, t.v.s. 2 ár eftir at Rúsdrekkasøla Landsins varð sett á stovn (Rúsdrekka- og Narkotikaráðið, 1994). Kanningarnar vístu m.a., at lutfallsliga vóru tað flest føroyingar, sum als ikki høvdu drukkið seinastu mánaðirnar (28% av kvinnunum og 13% av monnunum). Kanningin vísti eisini, at føroyingar drekka eftir norðurlenska mynstrinum, t.e. ikki dagliga, men til serlig høvi. 40 % av bæði monnum og kvinnum søgdu seg hava havt kenning minni enn eina ferð um mánaðin.

Rúsdrekkanytla millum ung

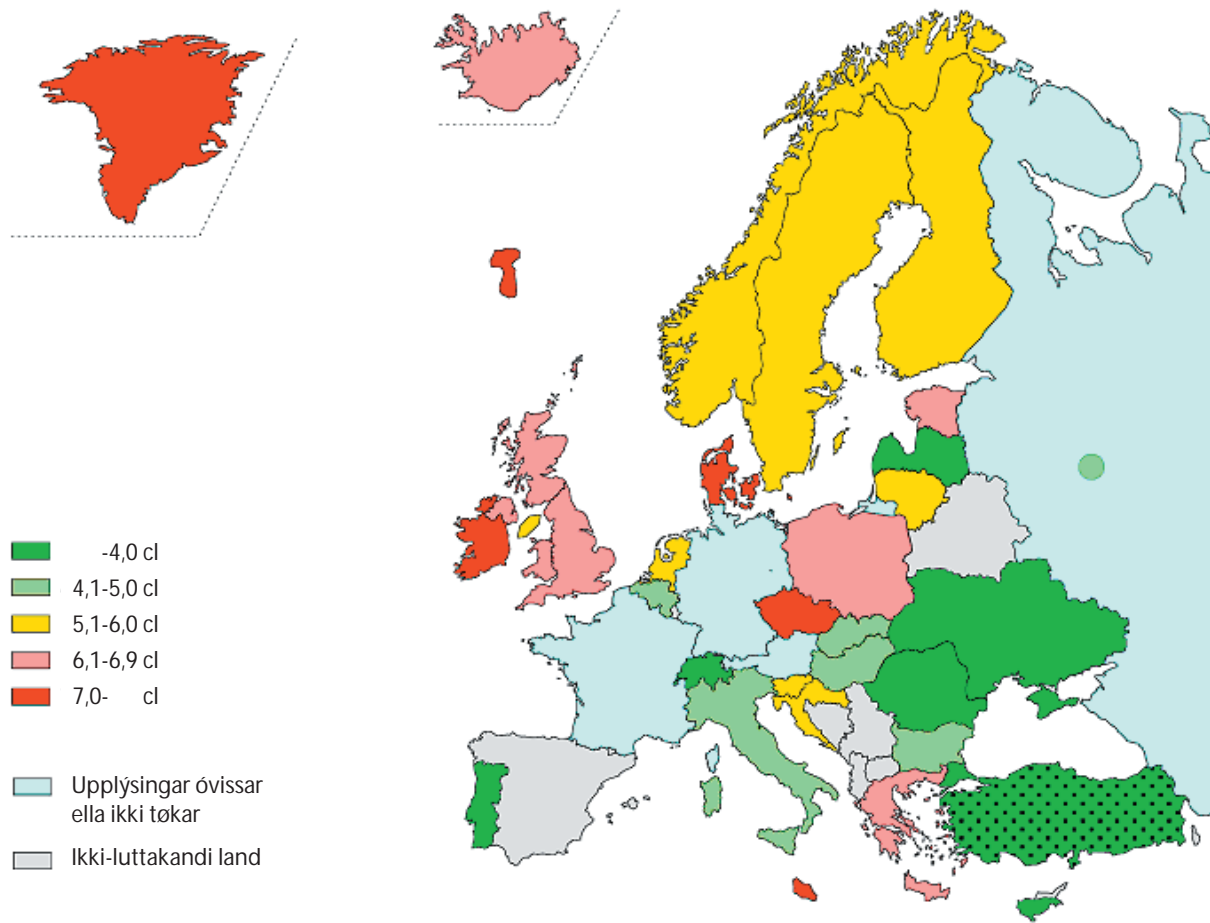
Í 1999 og í 2003 vórðu rúsdrekkavanarnir hjá næmingum í 9. flokki kannaðir (ESPAD, 2003). Kanningarúrslitini vísa, at:

- Seinastu 30 dagarnar søgdu 62% av næmingunum seg hava smakkað rúsdrekka. Til samanberingar var hetta tal 49% í 1999.
- Seinastu 30 dagarnar høvdu 43% drukkið seg fullan. Í 1999 var hetta tal 34%.

Sambært kanningini drekkur føroyskur ungdómur nógv, og er nýtlan vaksandi. Sum tað sæst á mynd 17 drekkur føroyskur ungdómur eisini rættiliga nógv samanborðið við ung í londunum í Evropa (ESPAD, 2003).



Mynd 17: Alkoholnýtslan hjá næmingum í 9. flokki í Evropa



Avleiðingar av rúsdrekkamisnýtslu

Tað finst einki beinleiðis mark fyri, nær rúsdrekkanytsla verður til rúsdrekkamisnýtslu, og hevur hetta við sær ta óhepnu avleiðing, at tað kann vera trupult at staðfesta, nær talan er um nýtslu ella misnýtslu. Men hóast hetta, ber tað til at siga, at ovurnýtsla av rúsdrekka hevur við sær eina røð av negativum rúsdrekkatengdum medisinskum og sosialum avleiðingum. Av medisinskum avleiðingum kunnu nevast ymsar sjúkur, t.d. livurskropan, bruna í brisi, fleiri sløg av krabbameini, og stytta verður um livitíðina. Av sosialum avleiðingum kunnu nevast sosialir trupulleikar, harðskapur, trupulleikar við at fáa ella varðveita stórv, avleiðingar fyri børn, sum vaksa upp í heimum merkt av misnýtslu, og vanlukkur. Tær sosialu avleiðingarnar ávirka ikki einans misnýtaran, men eisini tey avvarðandi. Rúsdrekkamisnýtsla er eisini orsök til, at fleiri lata lív ella koma álvarsliga til skaða í ferðsluni (Sigvardsen & Kragestein, 2003).

Rúsevnismissnýtsla

Tað er torført at lýsa vavið av rúsevnismissnýtsluni í Føroyum, t.v.s. hvussu nógv verður innflutt av teimum ymsu sløgnum av rúsevnum, hvør nýtslan er, og hvussu nógv nýta hesi evni. Hetta kemst av, at bæði keyp, søla og nýtsla av rúsevnum er ólógleg, og av somu orsök fer hetta í høvuðsheitum fram í loyndum.



Løgreglan hefur hagtøl, sum lýsa, hvat slag av rúsevnum hald verður lagt á, og í hvørjum nøgdum (www.politi.fo). Men av tí at hagtølini einans lýsa nøgdirnar, sum løgreglan hefur lagt hald á, er ilt at meta um, hvør innflutningurin í veruleikanum er. Hagtølini kunnu tó geva eina ábending um, hvørji rúsevni verða innflutt.

Sambært løgregluni er hash tað slagið av rúsevni, sum verður mest nýtt í Føroyum. Hagtølini vísa somuleiðis, at eisini tey sterkaru rúsevnini, sum amfetamin, speed (amfetamin-tablettir), kokain og ecstasy, verða funnin í Føroyum. Hetta eru vandamikil rúsandi evnir, sum eru sera turvelvandi. Ecstasy tablettir eru eitt rættiliga nýtt rúsevni í Føroyum. Uttanlands verða ecstasy tablettir javnan brúktar í sonevndum "tekno-festum". Í Føroyum hava vit enn ikki slíkar "tekno-festir", men ecstasy er í umfari í diskotekumhvørvinum. Ungdómar, ið ofta royna "greinsur", eru í vandabólki fyri at nýta slík evni. Í 2005 legði løgreglan hald á 537 ecstasy tablettir. Í 2004 varð hald lagt á 30 ecstasy tablettir. Heroin verður ofta nýtt av narkomanum, sum hava verið bundnir av hørðum evnum í longri tíð. Heroin kann sroytast inn í kroppin, men tað finst eisini sum royki-heroin. Í Føroyum eru tað nakrir fáir persónar, sum nýta hetta rúsevni.

Av tí at rúsevni eru ein ólóglig vøra, verða tey smuglað til Føroyar. Sambært løgregluni eru smuglingarhættirnar margfaldir. Smuglingarhættirnar verða byttir í tveir høvuðstættir: persónsflutningur og frakt. Persónsflutningur snýr seg um persónar, sum smugla rúsevni við sær í land, tá teir koma til Føroyar við flogfari ella av skipi. Rúsevnini verða eisini send til Føroyar sum frakt við antin skipi ella við flogfari.

Hættirnar, sum persónar nýta, tá teir smugla rúsevni við sær til Føroyar, eru eisini fjølbroyttir. Í 2005 vóru fleiri dømi um persónssmugling innvortis, og snúði hetta seg bæði um evnir, ið vóru svølgd og evnir, sum vóru stungin upp í neðra frá. At goyma sterk evni innvortis kann hava álvarsligar fylgjur við sær, um evnini leka út í maga ella tarmar og verða upptikin av kroppinum. Ungar kvinnur vóru eisini nýttar til at smugla rúsevnir úr útlandinum til Føroyar. Ómakslønin var til dømis eitt vikuskiftis uppihald í Danmark við eitt sindur av lummapeningi.

Størsta uppgávan fer tó altíð at verða at forða fyri, at fólk gerast misnýtarar av rúsevnum, og her verður serliga hugsað um tey ungu. Fyribyrgjandi undirvísing er tí sera umráðandi. Løgreglan, Fyribyrgingarráðið og onnur samstarva um at undirvísa teimum ungu og foreldrum teirra um rúsevnir og um vandarnar við at nýta slík evnir. Undirvísingin fer bæði fram á skúlunum og aðrastaðni.

Tá tað snýr seg um viðgerðartilboð til ungar rúsevnismisnýtarar, sýnast tilboðini í Føroyum ikki at vera nøktandi. Hetta hefur við sær ta óhepnu avleiðing, at vandið er fyri, at tey kunnu detta niður ímillum og ikki fáa ta viðgerð, teimum tørvar. Viðgerðarstøðini, sum finnast í Føroyum, veita í høvuðsheitum viðgerð til persónar við rúsdrekkatrupulleikum.

Heilsupolitisk mál

- Rúsdrekkamisnýtslun sum heild skal minka.
- Byrjunaraldurin tá ung byrja at drekka rúsdrekka, skal útsetast.
- Børnum og teimum ungu skal tryggjast ein uppvekstur, sum er fríur fyri rúsdrekka- og rúsevnismisnýtslu.
- Rúsevnisfríar Føroyar.
- Medisinsku og sosialu skaðárinini av rúsdrekka- og rúsevnismisnýtslu skulu minka.



Tiltøk at seta í verk

- Vitan um rúsdrekka- og rúsevnisvanar skal fáast til vega.
- Upplýsing um heilsuvandar við rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu.
- Rúsdrekka- og rúsevnispolitikkur skal orðast á øllum arbeiðsplássum.
- Talið av rúsdrekka- og rúsevnisfríum umhvørvum skal økjast.
- Viðgerð fyrri rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu.
- Fyribyrgjandi átøkini móti rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu skulu styrkjast. Hetta er serliga galdandi fyrri tiltøk, sum eru ætlað børnum og ungum.
- Eftirlitið við innflutningi av ólógligum rúsevnum skal gerast munadyggari og virknari.

Vitan um rúsdrekka- og rúsevnisvanar skal fáast til vega

Ein fyrirtreyt fyrri at fáa til vega vitan um rúsdrekka- og rúsevnisvanar hjá føroyingum – og serliga føroyskum ungdómi – er, at neyðug hagtøl eru til taks. Henda vitanin er eisini neyðug, tá talan er um at seta mógulig tiltøk í verk til tess at tálma rúsdrekka- og rúsevnismissnýtsluni og at fáa vitan um medisinsku, sosialu og samfelagsligu avleiðingarnar av misnýtsluni. Kanningin av heilsustøðuni hjá føroyingum fer m.a. eisini at lýsa rúsdrekkavanar hjá føroyingum. Kanningar av rúsevnisvanunum eiga somuleiðis at verða gjørdar.

Upplýsing um heilsuvandar við rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu

Tað er av alstórum týðningi at upplýsa um heilsuvandarnar við rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu. Tiltøkini eiga serliga at verða ætlað børnum og ungum. Í dag fer henda kunning í høvuðsheitum fram í skúlunum, sjálvbodnum felagsskapum og Fyribyrgingarráðnum. Faldarin hjá ÍSF, sum er nevndur undirpartinum um royking, er eitt gott dømi um, hvussu ein slík upplýsing kann skipast.

Rúsdrekka- og rúsevnispolitikkur skal orðast á øllum arbeiðsplássum

Á almennum arbeiðsplássum er orðaður ein rúsdrekka- og rúsevnispolitikkur. Endamálið við tí almenna rúsdrekka- og rúsevnispolitikkinum er at tryggja, at øll almenn arbeiðspláss eru rúsfri, at fyribyrgja trupulleikum av rúsdrekka- og rúsevnum og geva starvsfólkum móguleika fyrri so tíðliga sum gjørligt at koma burtur úr móguligari misnýtslu. Somuleiðis eru ásetingar um hjálpi til viðgerð fyrri misnýtsluna og mannagongdir í sambandi við móguliga uppsøgn orsakað av misnýtsluni. Miðað verður eftir, at tey arbeiðspláss, sum enn ikki hava orðað ein rúsdrekka- og rúsevnispolitikk, fara at gera tað.

Talið av rúsdrekka- og rúsevnisfríum umhvørvum skal økjast

Øllum børnum og ungum eiga at standa góð og mennandi frítíðartilboð í boði í einum rúsdrekka- og rúsevnisfríum umhvørvi. Her eiga kommunurnar ein týðandi leiklut at seta í verk tilboð og útvega hølir o.a. í nærumhvørvinum, sum er neyðugt til tess at rækka endamálinum. Sum dømi kunnu nevast Margarinfabrikkin í Havn, sum er eitt virkishús fyrri børn og ung, og Virkishúsið fyrri børn og ung í Klaksvík.



Viðgerð fyri rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu

Tilboð um viðgerð fyri rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu eiga at standa øllum í boði, sum ynskja at sleppa undan missnýtsluni. Í dag fer viðgerð fyri rúsdrekkamisnýtslu í høvuðsheitum fram á tveimum viðgerðarstovnum. Á figgjarlógini fyri 2005 vórðu játtaðar umleið 10 mió. kr. til viðgerð og eftirviðgerð á stovnunum báðum.

Fyribyrgjandi tiltøkini móti rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu skulu styrkjast. Hetta er serliga galdandi fyri tiltøk, sum eru ætlað børnum og ungum.

Sum ein liður í arbeiðnum at minka um rúsdrekka- og rúsevnismissnýtsluna er neyðugt við fyribyrgjandi átøkum hesum viðvíkjandi. Fyribyrgingarráðið fær til uppgávu at skipa fyri og samskipa tey fyribyrgjandi tiltøkini. Tiltøkini kunnu snúgvá seg um upplýsing, undirvísing, skeiðsvirksemi, og kunnu tey fara fram á t.d. skúlum og arbeiðsplássum. Á figgjarlógini fyri 2005 letur landið 1,9 mió. kr. til fyribyrging herundir fyribyrgjandi tiltøk móti rúsdrekka. Upphæddin verður bytt millum Fyribyrgingarráðið og stuðul til tiltøk móti rúsdrekkamisnýtslu.

Eftirlitið við innflutningi av ólógligum rúsevnum skal gerast munadyggari og virknari

Til tess at fyribyrgja, at rúsevni verða innflutt ólógliga til Føroya, er neyðugt við einum virknum, munadyggum og fjøltáttaðum eftirliti, sum skal forða fyri hesum. Í hesum sambandi er tað umráðandi við einum neyvum eftirliti við ferðafólki og ferðagóðsi, sum koma til Føroyar. Løgreglan hevur gjørt vart við, at ynskiligt er at fáa møguleika fyri at fáa útflyggjað ferðafólkalistar frá skipum, bátum og flogfórum, tí á henda hátt fær løgreglan møguleika fyri at gera regluligar kanningar av ferðafólkamynstrinum hjá ávísnum persónum. Hetta er ikki gjørligt í dag, orsakað av vantandi lógarheimild. Við tað at ferðafólkalistar eru eitt so týðandi amboð í arbeiðnum hjá løgregluni í sambandi við kanningar og avdúkingar av narkotikabrotsverkum, fer landsstýrið í næstum at taka neyðug stig til at veita løgregluni atgongd til ferðafólkalistarnar. Harumframt er umráðandi við einum neyvum samstarvi millum løgreglu og tollvald á eftirlitsøkinum, og eisini er umráðandi at hava eitt neyvt eftirlit við fraktini og postinum, sum kemur til Føroyar. Eitt styrkt eftirlit við fleiri narkotikahundum er týdningarmikið. Størsti parturin av teimum narkotisku evnunum, ið hald verður lagt á, verður funnið av narkotikahundunum. Ein einsamallur hundur hevur ikki orku at leita leingi ísenn og kann sjálvandi bert vera á einum staði ísenn.





4. Leiðin fram

Arbeiðið fyri fólkaheilsuni skal raðfestast hægri, enn tað higartil er gjørt. Tí enn hava vit ikki sæð allar avleiðingarnar av teimum mongu framherjandi fólkasjúkunum, sum raka her hjá okkum, júst sum tær raka aðrastaðir í Vesturheiminum.

Nógvir felagsskapir og einstaklingar hava arbeitt fyri at betra um heilsuna hjá okkum føroyingum. Men saknur hevur verið í eini samskipan av øllum tiltøkunum og eini felags almennari ætlan fyri, hvørja leið vit eiga at halda.

Nú skal vend koma í. Leiðin fram verður at kveikja áhugan og sameina allar føroyingar fyri fólkaheilsusakini.

Góðir vanar og javnvág

Tað snýr seg um vanar. Og fólkaheilsa er ein avbjóðing til hesar vanar.

Tað er jú ein spurningur um eina skilagóða javnvág, sum vit øll kunnu liva við, heldur enn ein spurningur um einstakar og avbyrgdar orsøkir. Fólkasjúkur sum týpa 2 diabetes, hjarta-æðrasjúkur og roykjaralungu kunnu partvís fyrbyrgjast við sunnum kosti og sunnum livihátti.

Tí er tann stóra avbjóðingin at fáa fólk flest til at fylgja vanligum ráðum um kostvanar og livihátt, ráð, sum so líðandi eru vorðin vælkend í huganum hjá flest øllum. Tí vit vita, at vit eiga at røra okkum, at gevast við at roykja, at eta avmarkaðar nøgdir av feitti.

Og tann stóra avbjóðingin er eisini, at vit øll somul fara frá vitan og orðum til gerð.

Einstaklingar og samfelag

Við teirri vitan, vit longu hava, og við teirri vitan, vit skulu fáa til vega, skulu vit øll gera okkara fyri, at vit vaksnu og børn okkara ikki enda sum ein støðugt vaksandi bólkur av einstaklingum, ið hevur tørv á viðgerð.

Okkurt kunnu vit gera sum einstaklingar. Vit kunnu hvør í sínum lagi taka tær mongu avbjóðingarnar upp: at gevast við at roykja, at drekka minni rúsdrekka, og at leggja kost- og líkamsvanar um.

Og annað mugu vit gera sum samfelag: at bøta um livikorini yvirhøvur, við at skipa teir røttu karmarnar fyri eini góðari tilveru.



Politisk og umsitingarlig leiðsla

Tað verður landsstýrismaðurin í almanna- og heilsumálum og Almanna- og heilsumálaráðið sum eiga evstu ábyrgdina av arbeiðinum fyri eini betri fólkaheilsu. Fyribyrgingarráðið fær til uppgávu at skipa fyri, at samskipa og at seta tiltøk í verk.

Fyribyrgingarráðið skal við tíðini mennast til eitt Fólkaheilsuráð, og við tíðini eisini verða til Føroya Fólkaheilsustovn, har tað yvirskipaða arbeiðið í sambandi við fólkaheilsu fer fram.

Karmar og innihald

Arbeiðið fyri føroysku fólkaheilsuni skal fara fram á fleiri ymiskum stigum og í fleiri ymiskum pørtum av samfelagnum.

Karmarnir um eina betri fólkaheilsu skulu fyllast við átøkum og samtyktum um heilsu og trivnað, um rættan kost, um hóskaði nøgdir av frukt og grønmeti, um rørslu, royking og rúsdrekka. Hesi átøk og hesar samtyktir eiga at verða amboð til at seta mál og fremja fólkaheilsuna so nógvar staðir sum gjørligt: á arbeiðsplássum, skúlum, dagstovnum, sjúkrahúsum, í frítíðarfeløgum, ja stutt sagt allar staðir, har vit ferðast á lívsins leið.

Karmarnir um eina betri fólkaheilsu skulu tryggjast við hóskaði lógarkarmum um eitt nú royking, rúsdrekka, arbeiðsumhvørvi og onnur heilsufrøðilig viðurskifti.

Miðvís heilsuátøk, ið taka støði í eini heildarætlan fyri fólkaheilsu, skulu røkka ávísam, væl greinaðum málbólum, so sum skúlabørnum, fólki, ið sita nógv til arbeiðis, fólki við líkamliga tungum arbeiði, og pensjónistum. Eisini serligir vandabólkar skulu røkkast, so sum roykjarar, fólk, ið eru ov feit, og rúsevnisnýtjarar.

Regluligar heilsukanningar skulu skipast fyri serligar málbólkar, so sum kanningar fyri lívmóðurkrabbamein, og fyribyrgjandi heilsukanningar fyri børn og ung.

Vit eiga at arbeiða fyri at økja tilvitanina um tann ovurstóra týðningin, sum eitt sosialt trygdarnet hevur. Familja, grannar, vinir og starvsfelagir eru týðningarmiklir partar í trygdarnetinum í gerandisdegnum, bæði til hugna, og tá ið á stendur.

Upplýsing

Og seinast men ikki minst er neyðugt við upplýsing, upplýsing og aftur upplýsing. Vit mugu økja um kunnleikan og um førleikan til meira hugvekjandi og munabetri upplýsing um, hvussu stóran týðning fólkaheilsuátøkini hava fyri hvønn einstakan og fyri samfelagið. Fjølmiðlarnir eru í hesum sambandi ein týðningarmikil tættur, tí teir kunnu hava ein virknan leiklut til tess at fáa boðskapin út millum manna.

Hvør og hvussu?

Skal fólkaheilsuætlanin fremjast, mugu Føroya landsstýri, Føroya løgting og føroysku kommunurnar taka saman hendur um at leggja leiðina, skapa móguleikarnar og ganga undan.



Tí hetta er ikki einans eitt arbeiði fyri Almanna- og heilsuáráðið, heilsuverkið og Fyribyrgingaráðið. Hetta er eisini ein uppgáva fyri Mentamálaráðið, við øllum útbúgvingar- og mentunarstovnunum, fyri Vinnumálaráðið, sum hevur ábyrgd av arbeiðsmarknaðinum, fyri Innlendismálaráðið, sum hevur ábyrgd av umhvørvispolitikkini, fyri Fiskimálaráðið, sum varðar av øllum okkara sjófólki, fyri Fíggjarmálaráðið, sum varðar av almenna starvsfólkapolitikkini, og sum skal hjálpa okkum at húsast gagnliga og skilagott, og fyri Løgmansskrivstovuna, sum stendur fyri landsins ovastu leiðslu.

Kommunusamskipan Føroya og Føroya Kommunufelag varða av øllum tí lokala samfelagnum, skúlunum og dagstovnunum, og eiga saman við heimunum at gróðurseta og stimbra eina heilsugóða mentan.

Arbeiði og frítíð

Men hetta er ikki einans ein uppgáva fyri tær almennu Føroyar. Skal hetta arbeiðið eydnast, mugu vit leggja soleiðis til rættis, at eisini partarnir á arbeiðsmarknaðinum, vinnulívið, fyrítøkur, ja øll arbeiðspláss verða ein virkin partur í fólkaheilsuætlanini. Flestu okkara eru til arbeiðis størsta partin av degnum, so tað ber ikki til at yvirmeta týðningin av eini felags trivnaðar- og heilsumentan á arbeiðsplássum.

Fólkaheilsuætlanin skal gerast ítøkilig og livandi, ikki bara av heilsuverkinum, men av øllum landsmyndugleikum, stovnum, kommunum, dagstovnum, dagtilhaldum, skúlum, arbeiðsplássum, frítíðarfeløgum, ítróttarfeløgum, pensjónistafeløgum, ungmannaafeløgum, skótum, gongufeløgum, kirkjum, samkomum, øklubbnum og bindiklubbnum. Og vit kundu hildið áfram.

Fólksins ætlan

Tað er ein veksandi áhugi og tilvitan millum fólk um, at tað er gott og týðningarmikið at liva sunt. Heilsuáhugin tekur seg fram, allastaðni spretta og taka heilsuátøk seg upp millum fólk. Tað er hendan rørslan, sum verður motorurin í fólkaheilsuætlanini frameftir. Tí skal hon eydnast, skal hon verða fólksins ætlan, heldur enn ein strangur fremstifingur.

Tað snýr seg eisini um at gera tilveruna betri fyri allar borgarar í hesum landinum. Við hesi ætlan um fólkaheilsupolitik er tað vónin, at vit øll kunnu fylgjast á leiðini fram ímóti eini betri fólkaheilsu í Føroyum.





5. Niðurstøða

Endamálið við hesum álitum er at gera uppskot til ein yvirskipaðan fólkaheilsupolitikk, ið tekur støði í eini hugburðsbroyting og heildarfatan av fólkaheilsuviðurskiftunum og í eini samskipan av tiltøkum, í staðin fyri tey meira spjaddu átøk, sum gjøgnum árin hava verið gjørd av myndugleikum, ráðum og felagsskapum.

Við støði í hesum hevur landsstýrið tikið stig til at orða ein fólkaheilsupolitikk, sum miðar eftir at styrkja almennu heilsustøðuna hjá færoyingum, við at eggja til heilsugóða lívsfærslu, við at menna heilsufremjandi viðurskifti og við at fyrirbyggja sjúkuelvandi og heilsuskaðilig viðurskifti sum heild í samfelagnum.

Álitum staðfestir í 1. kapitli, at greitt samband er millum vandatættir fyri fólkaheilsuna og fólkasjúkur, og at tað er týðningarmikið at málrætta heilsufremjandi og sjúkufyrirbyggjandi tiltøkini móti vandatættunum og teimum málbólum, sum eru viðkomandi fyri ymsu vandatættirnar.

At tað almenna eigur at skapa karmar og møguleikar fyri eini støðugari betran av fólkaheilsuni, og at tað er eitt politiskt ynski at skapa hesar karmar, verður staðfest fleiri ferðir í álitinum. Men samstundis verður eisini í 2. kapitli gjørt greitt, at hvør einstakur borgari hevur ábyrgd av sínum egna lívi og harvið eisini av síni egnu heilsu.

Ein av niðurstøðunum í álitinum er, at eitt tað mest grundleggjandi fyri at kunna leggja eina miðvísa langtíðarætlan fyri fólkaheilsuna til rættis, er at fáa til vega størri vitan um verandi støðu í Føroyum, gjøgnum savnan, skráseting og kanning av hagtølum viðvíkjandi fólkaheilsuni. Men tað er eisini neyðugt at savna saman hagtøl í sambandi við tey tiltøk, sum verða framd, fyri at kunna meta um, hvussu virknir ymsu fyrirbyggjandi tiltøkini eru.

Ásannandi, at tað ikki ber til at loysa allar trupulleikar ísenn, verður í álitinum mælt til at raðfesta tiltøkini fólkaheilsuni at frama, og í fyrstu at løgu at miðsavna tiltøkini um ávísar málbólkar.

Hóast vitanin um fólkaheilsu færoyinga er avmarka, so verður í álitinum víst á, at einstakar minni kanningar geva greiðar ábendingar um, at færoyingar dragast við júst somu trupulleikar innan fólkaheilsu, sum onnur lond. Og á sumnum økjum – t.d. royking – eru m.a. færoyskir ungdómar verri fyri enn ungdómar úr øðrum Norðanlondum. Innan matarvanar eru ábendingar um, at umleið helvtin av færoyingum viga ov nógv. Eisini vísa kanningar, at eldri skúlanæmingar eta ov ósunt, men samstundis verður víst á, at møguligt er við einføldum tiltøkum, so sum vatnkølarum á skúlunum, at minka munandi um nýtsluna av sodavatni o.l. Eisini onnur einføld tiltøk, so sum at stimbra og



eggja til økta líkamsrørslu hjá øllum aldursbólkom, og hjá øllum samfelagsbólkom, sum av eini hvørji orsök røra seg ov lítið, eru týðandi partar av fólkaheilsuætlanini. Hetta krevur tó, at eisini tað almenna viðvirkar til at útvega neyðugar hentleikar til ymisk rørslutiltøk.

Tað er tó ikki á øllum økjum, at føroyingar eru verri fyri enn hini Norðanlondini. Rúsdrekkanytslan pr. persón í Føroyum er millum tær lægstu í Norðanlondum, men tó er hon lutfalsliga høg fyri ungdómar. Tá talan er um rúsevni, er ikki nøkur greið mynd av støðuni. Staðfest verður tó, at so at siga øll sløg av rúsevnum fáast í Føroyum.

Tað kann kanska tykjast sum ein mótamikil uppgáva at broyta hugburð føroyinga til fólkaheilsu. Hetta kann nema við gamlar vanar og siðir – t.d. serføroysku matmentanina. Hinvegin er nógv sum bendir á, at alt fleiri og fleiri føroyingar hugsa um egna heilsu, at døma út frá teimum mongu sum iðka mosjónsitrótt, so sum renning, svimjing, gongutúrar og bóltspæl. Millum ung er undirtøkan í føroyskum kappróðri eisini størri enn nakrantíð.

Fyri árum síðani vóru helst ikki mong ið trúðu, at í fleiri av londunum í okkara parti av heiminum fóru øll almenn arbeiðspláss at verða roykfrí í 2006. Kortini er hetta veruleiki. Tí er ongin orsök at halda, at ikki eisini onnur heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk kunnu fremjast í Føroyum. Tað tekur tíð, men fyrr ella seinni verður rokkið á mál, um bert allir partar draga somu línu.





6. Tilmæli

Eitt vælvirkandi fólkaheilsuáribeiði fevnr bæði um heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk.

Mælt verður til eina fólkaheilsuætlan, sum er í tveimum þørtum:

- A. Fáa vitan til vega um fólkaheilsustøðu føroyinga, og
- B. Ítøkilig heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk

A. Útvegan av vitan:

Landsstýrið hevur sett sær sum mál, at fólkaheilsustøðu føroyinga verður kannað og at fáa tilevnað vælvirkandi eftirlitsskipanir, sum skulu tryggja, at tað ber til fylgja ella líta at heilsustøðuni hjá fólki, gongdini viðvíkjandi sjúku- og deyðatíttleika og gongdini viðvíkjandi vandatættum.

Mál: Fólkaheilsustøða føroyinga verður kannað og at fáa tilevnað vælvirkandi eftirlitsskipanir.

Tiltøk:

- Farið verður undir at gera ein kanning, sum lýsir livihátt, heilsu og sjúkutíttleika hjá uml. 3.000 tilvildarliga valdum føroyingum.
- Vælvirkandi eftirlitsskipanir skulu tilevnast, sum fylgja heilsustøðuni í fólkinum, gongdini viðvíkjandi sjúku og deyðatíttleika og gongdini viðvíkjandi vandatættum.

B. Heilsupolitisk mál og tiltøk:

Niðanfyri eru høvuðstættirnar í teimum heilsupolitisku málunum og teimum tiltøkum, sum mælt verður til skulu fremjast:

1. Fyribyrgjandi heilsukanning

Tað er ætlan landsstýrisins, at vit í seinasta lagi í 2009 hava eina skipan við vælvirkandi fyribyrgjandi heilsukanning. Ætlanin er at byrja við fólki í miðum aldri. Orðast skal ein krabbameinsvirkisætlan.

2. Kostur

Mál: Miðað verður eftir, at føroyingar eta heilsugóðan kost. Serliga skal dentur verða lagdur á børn í dagansing og næmingar í fólkaskúlanum og at bøta um matumstøðurnar á skúlunum. Talið av føroyingum, sum viga ov nógv, skal minka munandi.



Tiltøk:

- Vitan um kostvanar og vekt hjá føroyingum skal fáast til vega.
- Átøk viðvíkjandi sunnum kosti og kostvanum skulu gerast.
- Kostætlan fyri børn í dagansing og næmingar í skúlunum skal orðast.
- Lýsingaráttak, sum skal fremja sunnari kostvanar, skal gerast.
- Eitt kosttoymi skal skipast.

3. Rørsla

Mál: Talið av teimum, sum røra seg regluliga skal økjast munandi. Rørsla skal vera ein natúrligur partur av gerandisdegunum. Í 2015 skulu allir skúlanæmingar hava ein skúlatíma í ítrótti dagliga.

Tiltøk:

- Vitan um rørslu og rørsluvanar skal fáast til vega.
- Rørsluætlan fyri børn á dagstovnum og næmingar í skúlunum skal gerast.
- Møguleikarnir fyri kroppsvenjning á arbeiðsplássum skulu betrast.
- Øktur dentur skal leggjast á mosjónsvirksemi innan ítróttin.
- Súkkklubreytir skulu gerast.
- Likamsvirkni hjá gomlum skal økjast.
- Skipað verður fyri einum rørsluári – “Føroyar í rørslu”

4. Royking

Mál: Talið av teimum, sum roykja, skal í mesta lagi vera 20% í 2009. Í 2015 skal talið av roykjarum í mesta lagi vera 15%. Talið av teimum, sum byrja at roykja, skal minka munandi.

Miðað eftir, at árgangirnir hjá teimum, sum eru fødd í 2000 og seinni, verða roykfríir.

Roykfrí umhvørvi skulu støðugt økjast. Í almenna rúminum, har fólk koma saman í sambandi við arbeiði ella frítíð skal verða roykfrítt í seinasta lagi í 2009.

Tiltøk:

- Dagføring av lógarverkinum.
- Vitan um roykivanar hjá føroyingum.
- Upplýsing um heilsuvandar við at roykja.
- Færri (nýggjar) roykjarar.
- Roykipolitikkur.
- Talið av roykfríum umhvørvum skal økjast.
- Tilboð um roykiavvenjing.
- Tubbaksprísurin skal regulerast.
- Samstarvsfelagar í tiltøkum móti royking.



5. Rúsdrekka og rúseitur

Mál: Minkast skal um rúsdrekka- og rúsevnismisnýtluna, og harvið skal eisini minkast um medisinsku og sosialu skaðáárinini av misnýtluni. Útseta byrjunaraldurin tá ung byrja at drekka rúsdrekka. Tryggja børnum og ungum ein uppvøxtur, sum er fríur fyri rúsdrekka- og rúsevnismisnýtluni. Rúsevnisfríar Føroyar.

Tiltøk:

- Vitan um rúsdrekka- og rúsevnisvanar skal fáast til vega.
- Upplýsing um heilsuvandar við rúsdrekka- og rúsevnismisnýtluni.
- Rúsdrekka- og rúsevnispolitikkur skal orðast á øllum arbeiðsplássum.
- Talið av rúsdrekka- og rúsevnisfríum umhvørvum skal økjast.
- Viðgerð fyri rúsdrekka- og rúsevnismisnýtluni.
- Fyribyrgjandi átøkini móti rúsdrekka- og rúsevnismisnýtluni skulu styrkjast. Hetta er serliga galdandi fyri tiltøk, sum eru ætlað børnum og ungum.
- Eftirlitið við innflutningi av ólógligum rúsevnum skal gerast munadyggari og virknari.





7. Kelduyvirlit

Andreassen, J.; Patursson, M.; Hammer, A.M.; Hansen, S.; Larsen, S.; Róin, J.; Gaard, K. Álit til landsstýrismannin um viðgerðarviðurskiptini hjá sjúklingum við typu 2 diabetes. Familju- og heilsumálaráðið. 2003.

Arbejdsmiljøinstituttet. Passiv rygning – et problem inden for restaurationsbranchen. Helbreds-virkninger. Risikovurdering. Intervention. København. 2004.

Astrup, A.; Andersen, N.L.; Stender, S.; Trolle, E. Kostrådene 2005. Ernæringsrådet & Danmarks Fødevarerforsknig. 2005.

Dansk selskab for almen medicin. Type 2 diabetes i almen praksis. En evidensbaseret vejledning. 2004.

Dansk Selskab for Intern Medicin. Dansk Endokrinologisk Selskab & Dansk Selskab for almen medicin. Type 2 diabetes og det metaboliske syndrom – diagnostik og behandling. Klaringsrapport. Nr. 6. 2000.

ESPAD Report 2003: Alcohol and Other Drug Use Among Students in 35 European Countries. Hibell, B.; Anderson, B.; Bjarnason, T.; Kokkevi, A.; Morgan, M.; Ahlstrom, S.; Balakireva, O. The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), Council of Europe. Pompidou Group. The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN). 2004.

Framework Convention on Tobacco Control. WHO. 2003.

Friis, J.; Juncker, P.; Manniche, C.; Petersen, J.; Steengaard-Pedersen, K. Reumatologi. Foreningen af Danske Lægestuderendes Forlag. 2001.

Fyribyggingarráðið í samstarvi við Granskingardepilin fyri Økismenning. Matarvanar hjá fólkkaskúlanæmingum við atliti at mati, drekka og rørslu. 2005.

Færgeman, O.; Christensen, B.; Hansen, H.S.; Jensen, G.B.; Melchior, T.M.; Nordestgård, B.G.; Thomsen, T. Sekundær og primær forebyggelse af koronar hjertesygdom med særligt henblik på dyslipidæmi. Dansk Cardiologisk Selskab. Klaringsrapport. 2000.

Gormsen, K.; Hohwy, E.; Kleist, N.; Gotfredsen, I. Behandling af psykiske lidelser af ikke-psykotisk karakter. Dansk Psykiatrisk Selskab. 2001.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet & Ministeriet for Familie – og Forbrugeranliggender. En forstærket indsats mod svær overvægt. 2005.

Joensen, H.L. & Weihe, P. "Astma á føroyskum fiskavirkjum". Trygd og Trivni 2005. 3-4: 16-17.



Juel, K. & Døssing, M. Kol i Danmark. Sygdommen der hver dag koster 10 danskere livet. Statens Institut for Folkesundhed. København. 2003.

Lange, P. "Ha det lodt - lenger". Norsk Bokforlag AS, Røyse, Norge. 1999.

Lange, P.; Hansen, J.G.; Iversen, M.; Madsen, F.; Munch, E.; Rasmussen, F.V.; Vestbo, J. Diagnostik og behandling af kronisk obstruktiv lungesygdom. Dansk Lungemedicins Selskab og Dansk Selskab for Almen Medicin. Klaringsrapport. 1998.

Middelboe, T.; Epløv, L.F.; Vange, B.; Kistrup, K.R.; Lajer, M.; Aggernæs, H. "Sundhedsfremme og forebyggelse i psykiatrien – et dansk perspektiv". Ugeskrift for Læger. 2002.

NOMESCO. Health Statistics in the Nordic Countries 2003. Nordisk Medicinalstatistisk Komité. København. 2005.

Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition. Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. Nord 2004:013. København. 2005.

Peto, R.; Lopez, A.; Boreham, J.; Thun, M.; Heath, C. "Mortality from tobacco in developed countries: indirect estimation from national vital statistics". The Lancet. Vol. 339: 1268-78.

Prescott, E. Tobaksrygning og rygestop: Konsekvenser for sundheden. Viden- og dokumentationenheden, Sundhedsstyrelsen. 2004.

Rasmussen, S.R. Livstidssundhedsomkostninger for rygere og aldrig-rygere. Årlige omkostninger ved passiv rygning. DSI Institut for Sundhedsvæsen. København. 2004.

Rúsdrekka- og Narkotikaráðið. Ársfrágreiðing. 1994.

Rúsdrekkasæla Landsins. Ársfrágreiðing. 2004.

Sigvardsen, P.J. & Kragestein, J. Ávegis til Nullhugsjónina. Álit um ferðslutrygdarpolitikk í Føroyum. Ráðið fyri Ferðslutrygd. 2003.

Sjúklingaskráin. 2005.

Sundhedsstyrelsen. Dødsårsagsregistret. 2001.

Sundhedsstyrelsen. National Kræftplan. København. 2000.

Sundhedsstyrelsen og Fødevarerdirektoratet. Osteoporose. Forebyggelse, diagnostik og behandling. København. 2000.

Teknologirådet. Handlingsplan for forebyggelse af overfølsomhed og allergiske sygdomme i Danmark 2001-2005. 2000.

Vestergaard, T. & Zachariassen, P. 1987. "Føðslukanning 1981–82". Fróðskaparrit 33:5–18.

Weihe, P.; Steuerwald, U.; Taheri, S.; Faeroe, O.; Veyhe, A.S.; Nicolajsen, D. Kapittul 6: "The Human Health programme in the Faroe Islands 1985-2001". Í: Deutch B. and Hansen J.C. (Eds). Amap Greenland and the Faroe Islands 1997-2001. Vol. 1: Human Health. Ministry of Environment, Denmark. 2003.

Weihe, P. & Wang, A.G. "Føroyskt tilfar og viðmerkingar". Í: Rúsdrekka í Norðurlondum. Hauge, R.; Irgens-Jensen, O. Eds. Rúsdrekka- og Narkotikaráðið. 1994.

ÍS. "Í okkara felag vita øll, hvørjar reglur eru galdandi". Soleiðis tosa vit um rúsdrekka og tubbak í felagnum. 2006.



Yvirlit yvir myndir

Mynd 1: Sambandið millum vandatættir og fólkasjúkur

Mynd 2: Kostklingra

Mynd 3: Kostsamanseting

Mynd 4: Vekt hjá føroyingum

Mynd 5: BMI

Mynd 6: BMI hjá sjómonnum 2001-2004

Mynd 7: Miðal BMI hjá dreingjum

Mynd 8: Miðal BMI hjá gentum

Mynd 9: Rørsla hjá føroyingum 15 ár og eldri

Mynd 10: Vísir hvussu nógvir føroyingar 15 ár og eldri roykja

Mynd 11: Býtið millum "vanligar" roykjarar og stórroykjarar

Mynd 12: Aldurin, tá fólk byrja at roykja

Mynd 13: Roykivanar hjá næmingum í 9. flokki

Mynd 14: Roykivanar hjá næmingum í 9. flokki í Evropa

Mynd 15: Nýtsla av alkoholi pr. persón 15 ár og eldri í tíðarskeiðnum 1970-2004

Mynd 16: Alkoholnýtsla í litrum av reinum alkoholi pr. persón 15 ár og eldri

Mynd 17: Alkoholnýtlan hjá næmingum í 9. flokki í Evropa



Hentar slóðir

Føroyar

www.fyribyrg.fo – Fyribyrgingarráðið
www.ahr.fo – Almanna- og heilsumálaráðið
www.apotek.fo – Apoteksverkið
www.politi.fo – Løgreglan

Danmark

www.folkesundhed.dk – Statens Institut for folkesundhed
www.sundhed.dk
www.folkesygdom.dk

Svøríki

www.fhi.se – Statens folkhälsoinstitut

Noreg

www.folkehelse.no – Nasjonalt folkehelseinstitut

Finnland

www.ktl.fi – Finlands folkhälsoinstitut
www.folkhalsan.fi

Ísland

www.landlaeknir.is – Landlæknisembættið

Heimsheilsustovnurin WHO

www.who.int/en/





Almanna- og heilsumálaráðið

Eirargarður 2 · FO-100 Tórshavn · Tel 30 40 50 · Faks 35 40 45 · ahr@ahr.fo · www.ahr.fo