

Mál- og avrikssáttmáli 2014 millum Fólkaheilsuráðið og Heilsumálaráðið

Inngangur.

Megin vandatættirnir í heilsufremjandi arbeiðinum eru teir somu hjá okkum sum í grannalondunum, og teir eru teir vælkendu: royking, rúsevni, rørsla og kostur. Fólkaheilsuráðið fer í 2014 at arbeiða við øllum 4 vandatáttum samstundis.

Sambært uppskoti til fíggjarætlan fær Fólkaheilsuráðið 2,6 mill. kr. at arbeiða við í 2014. Fólkaheilsuráðið ætlar at seta kr. 500.000 av til hvørt øki sær, og tað, sum eftir er av játtanini, til vanligan rakstur og óvantaðar spurningar í árinum. Við hesi ætlan vera umleið 250.000 kr. brúktar til lönir hjá verkleiðara og so hevur viðkomandi kr. 250.000 at fremja ætlanina við. Mælt verður til at vit seta eitt hálv tíðarfólk at taka sær av hvørjum av hesum umráðum. Í lýsingini eftir fólki skulu vit samstundis sóknast eftir uppskotum til átøk. Tey, sum verða sett, skulu so í ein ávísan mun implementera sína egnu arbeiðsætlan.

Fokusøkini í 2014

Royking

Fólkaheilsuráðið hevur seinastu árinum gjørt nógv átøk, millum bæði vaksin og ung, fyri at minka um talið av roykjarum. Vit hava eisini sæð eina spakuliga minking, men óvantað tykist talið av vaksnum roykjarum nú at kvinka uppeftir aftur - 27% siga seg roykja hvønn dag. Eisini millum børn og ung er talið av roykjarum sambært 9. floks kanningunum í 2011 høgt - uml. 19 % roykja dagliga. Hetta er alt ov høgt - ikki minst tá ið vit samanbera okkum við grannalond. Her verður tørvur á munagóðun átøkum.

Rúsevni

Rúsdrekkanýtslan í miðal er hóvlig, samanborið við grannalondini, men við tað, at ein rættiliga stórur partur av Føroya fólki er avhaldsfólk, so eru tað helst onnur, sum drekka nógv - eru stórbrúkarar uttan tó at vera tað, vit vanliga rópa alkoholikarar. Vit ætla at fara undir eitt átak at minka talið av stórbrúkarum. Tá ið Sundhedsstyrelsen broytti tilmælið um, hvussu nógv er ráðiligt at drekka, úr 21 og 14 alkoeindum um vikuna, fyri ávikavist menn og kvinnur, til 14 og 7,

mælti Fólkaheilsuráðið til, at føroyingar "drekka sum minst". Hetta tí at vit ikki kenna lægsta mark fyri skaðilig árin av alkoholi, tá um krabbamein ræður.

Rúsevnanýtslan í Føroyum er lítil í mun til grannalondini. Grundin til tess er, at vit liggja so fjarskotin og mynduleikaverjan (tollvald og politi) er so munagóð. Hinvegin er tað neyðugt við støðugari upplýsing um narkotikavandan, serliga millum børn og ung. Eisini eiga vit at fáa til vega eftirfarandi hagtøl um narkotikanýtslu millum ung. Sum er hava vit bert úrslit frá 9. floksskannigunum, men tørvur er eisini á at kenna støðuna hjá teimum, sum eru seinast í tannárunum.

Rørlsa

Nógvir føroyingar síggjast nú renna úti, og tað fegnast vit um. Hin vegin meta vit, at eitt rættiliga stórt tal av fólki í Føroyum - bæði ung og tilkomin - eru púra líkamliga óvirkin. Nýggj granskning bendir nú á, at sjálvst bara eitt sindur av líkamsvirkni ger stóran mun, heldur enn at sita stillur altíð - sita við eitt skriviborð á arbeiðinum, koyra í bili og síðani sita framman fyri sjónvarpinum heima. Fólkaheilsuráðið vil eggja fólki at gerast eitt sindur líkamsaktiv heldur enn at vera heilt passiv. Fokusøkið verður tískil tey púra óvirknu.

Kostur

Nýggju kostráðini frá donskum myndugleikum, og sum Fólkaheilsuráðið tekur undir við, hóska væl í Føroyum, tí mælt verður til at eta fjølbroytt, ikki ov nógv, at røra seg, at avmarka tað feita kjótið, at eta meira fisk og drekka vatn heldur enn søtar drykkir. Fólkaheilsuráðið ætlar í 2014 at fáa føroyingar at taka hesi ráð til sín.

Fólkaheilsuráðið ætlar at fara undir at eggja føroyingum til at eta meira fisk. Vit mugu gera leskiligar døgurðar burtur úr fiski og brúka sum minst av mettaðum feitti aftur við. Fiskadøgurðin skal bæði vera fyri góma og eyga og hartil lættur at gera hjá øllum. Og so skulu rávørunar sjálvandi vera til at fáa fatur á hjá øllum um landið.

Mál og avrik í árinum

Royking

Fokusøkini innan royking vera tvinni:

- at halda árgang 2000 roykfrían við serligum átøkum millum børnini í hesum árgangi.
- at fáa talið av vaksnum roykjarum at minka til 20 % - mált sum talið av dagligum roykjarum

Hesi átøk eru í umbúna:

- Avtalað er gjørd við Jákup Veyhe um at spæla serligan interaktivan leik í 5. flokki.
- Vit halda fram at stimbra serligum ábyrgdarlærarum at halda árgang 2000 roykfrían
- SMS átakið til hjálp at leggja av heldur fram
- Hjálparfólk hjá kommunulæknum fáa serligt skeið í at hjálpa fólki at leggja av
- Vit fara at seta fólk hálva tíð í eitt ár at taka sær av roykiátøkum.

Rúsevni

Tvey meginfokusevni vera komandi ár:

- at tálma nýtsluna hjá stórkonsumentum av rúsdrekka
- at kanna rúsevnastøðuna millum gamlar tannáringar og samstundis kunna um vandarnar við narkotika av øllum slagi

Hesi átøk eru í umbúna:

- Vit ætla at gera upplýsingaráttøk serliga rættað ímóti stórnýtarum av rúsdrekka.
- Luttaka í arbeiðinum at orða ein rúsdrekka- og rúsevnispolitikk
- Endurtaka 9. floks kanningina millum 17 ára gomul.
- Upplýsa um vandan við narkotika í skúlunum
- Seta fólk hálva tíð í eitt ár at taka sær av rúsdrekka-og narkotika fokusøkinum.

Rørsla

Vit fara komandi ár at fáa tey heilt óvirkinu at røra seg eitt sindur. Tað er út frá tí sannroynd, at allur bati bætir. Ein leyslig meting sigur, at umleið helvtin av fólkinum eru heilt óvirkin – hetta eru bæði ung, tilkomín og gomul. Allir triggir meginbólkar mugu hava ymiska kunning og stimbran.

- børn og ung, sum ikki ganga til nakra ítrótt, men bert sita framman fyri teldu- ella sjónvarpsskýggja í frítíðini, mugu eggjast at røra seg minst ein tíma um dagin, og tað er líkamikið hvussu. Málið er at náa øll hesi við hollari kunning um heilsuágóðan av at røra seg á ungum árum.
- vaksna fólki skal kunnast um tað heilsugóða í at røra seg eitt sindur heldur enn at vera heilt óvirkin. Vit skulu tí gera ítøkikilig uppskot til rørsfumøguleikar har fólk búgva, t.d. yvirlit yvir móguleikarnar.
- tey gomlu hava ein serligan tørv á likamsvirkni fyri ikki at vikna ov skjótt og gerðast røktarkrevjandi. Vit fara at stimbra átøkum, sum kunnu aktivera tey gomlu.
- vit fara at seta fólk í hálvtíðarstarv í eitt ár til hetta arbeiði

Kostur

Fólkaheilsuráðið fer komandi ár at fáa føroyingar at eta meira fisk og minni ómettað feitt. Málið er at nærkast gamla etingarmynstrinum í Føroyum aftur, at fiskur var høvuðsmáltíðin gerandisdagar og kjøt var sunnudagsdøgverðin.

Komandi ár fara vit undir hesi átøk:

- gera hóskandi kunning um kostráðini í føroyskum búna
- gera uppskot til leskiligar, ódýrar meginmáltíðir úr mati úr havinum, bæði soltnum og feitum. Avbjóðingin verður at sleppa undan mettaða feittinum aftur við – also margaríninum, smørinum, rómanum, men heldur brúka plantufitievni, t.d. olivenolju.
- fáa føroyingar at eta meira grønmeti – eisini dygdargott fryst.
- fáa føroyingar at eta soltnu mjólkaúrdráttirnar.
- vit fara at seta fólk í hálvtíðarstarv í eitt ár til hetta arbeiði

Bygnaður

Fyrireika og gjøgnumføra at Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu og Fólkaheilsuráðið verða umskipað til ein "Fólkaheilsustovn". Herundir luttaka í fyrireikingum til viðkomandi lógarbroytingar í sambandi við umskipanina.

Sáttmálaskeið

Sáttmálin er galdandi fyri árið 2014. Eftirmeting verður gjørd saman við aðalstjóranum í Heilsumálaráðnum á heysti 2014.

Tórshavn, tann 2014

Fólkaheilsuráðið

Heilsumálaráðið

Pál Weihe, formaður

Turid Arge, aðalstjóri