

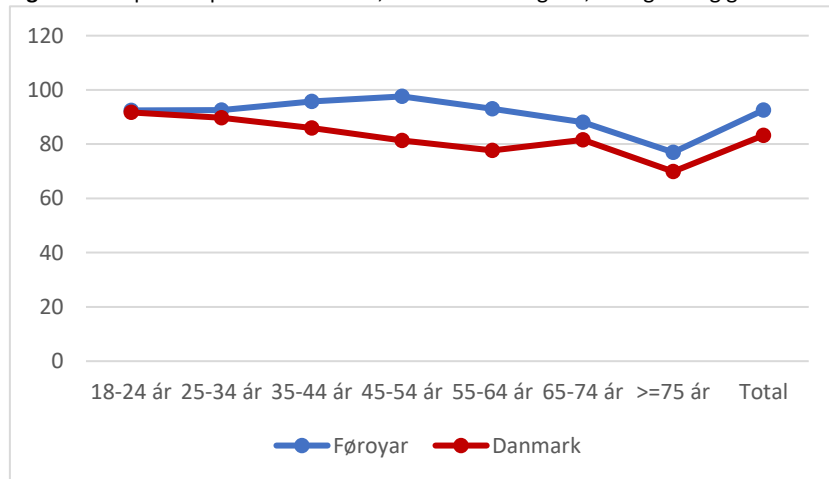
Hvussu hevur tú tað? 2019

Í fjør gjørði Fólkaheilsuráðið eina stóra fólkaheilsukanning, sum hevði til endamáls at kanna heilsustøðuna og trivnaðin hjá froyingum. Spurnakanningin varð send til uml. 6000 tilvildarlíga valdar froyingar, og umleið 3000 valdu at taka lut í kanningini. Henda kanning er ein av størstu spurnakanningunum, ið er gjørd í Froyum, og tí er hon eitt gott grundarlag fyri at staðfesta heilsustøðu og trivnað hjá froyiska fólkinum.

Sjálvsmetta heilsustøða

Fyrstu niðurstøðurnar vísa, at froyingar sum heild meta seg hava eina góða heilsu, og froyingar meta seg í størri mun hava eina góða heilsu, enn t.d. danir gera. Heili 93% av froyingum meta sína heilsu vera avbera góða, stak góða ella góða, meðan danir liggja á 83%. Fleiri kvinnur enn menn meta sína heilsustøðu vera góða, og tað eru tey í aldrinum 45-54 ár, sum í størsta mun halda seg hava eina góða heilsu. Hinvegin eru tað teir yngstu og elstu aldursbólkar, sum í minsta mun meta sína heilsu verða góða. Í aldursbólkinum 18-24 ár eru tað út við 10%, ið meta sína heilsu vera minni góða ella vánaliga, sí figur 1.

Figur 1: vísir prosentpartin av teimum, ið hava avbera góða, sera góða og góða heilsu í Froyum og Danmark bytt í aldursbólkar.



*Tøl úr Danmark eru úr frágreiðingini "Den nationale sundhedsprofil 2017".

** Tann yngsti aldursbólkurin í tí dansku kanningini er 16-24 ár.

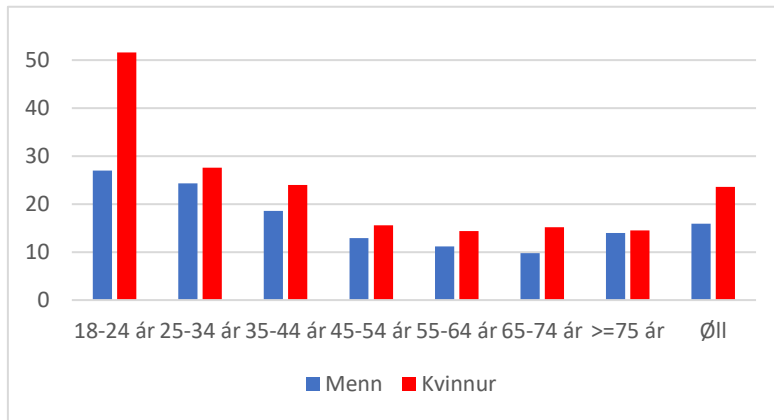
Tað, at tey ungu halda seg hava eina verri heilsustøðu enn tey eldru, sæst aftur, tá hugt verður eftir sálarligari heilsu. Her eru tað tey ungu og serliga tær ungu kvinnurnar, ið meta seg hava ringastu sálarheilsuna. Í komandi parti verður hugt nærri eftir ymiskum faktorum fyri sálarliga heilsu: strongd, drúgva sálarjúku og at vera darvaður av tunglyndi.

Strongd

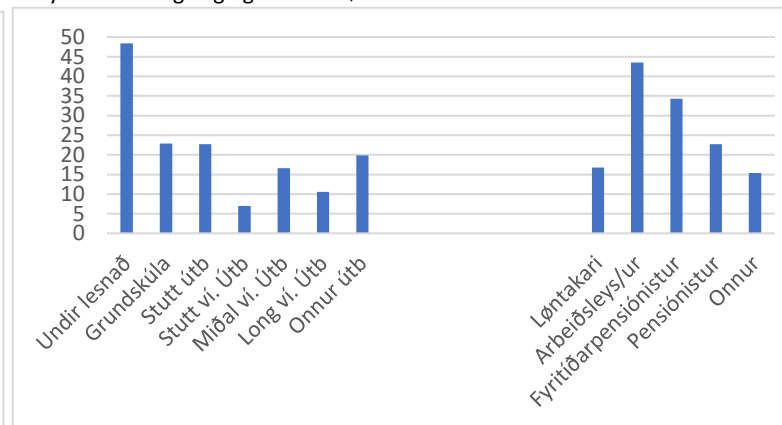
Verður hugt eftir PSS¹ – sum er eitt mát fyri strongd - er onnur hvør kvinna og triði hvør maður í aldursbólkinum 18-24 ár strongd, meðan í bólkinum 45 ár og eldri eru tað undir 15%, sum eru strongd.

Somuleiðis vísir kanningin, at ein stórir partur av teimum lesandi eru strongd, heili 48% ella annar hvør. Kanningin vísir eisini, at tað er ein ávísur samanhangur millum strongd og longd á útbúgving, har parturin av teimum, sum merkja strongd, er fallandi jú longri útbúgving tey hava. Eisini sæst, at tað er ein stórir partur av teimum arbeiðsleysu og teimum fyrítíðareftirløntu, ið kenna seg strongd. Sí figur 2 og 3.

Figur 2: vísir prosentpartin av teimum, ið kenna seg strongd, býtt eftir aldri og kyni.



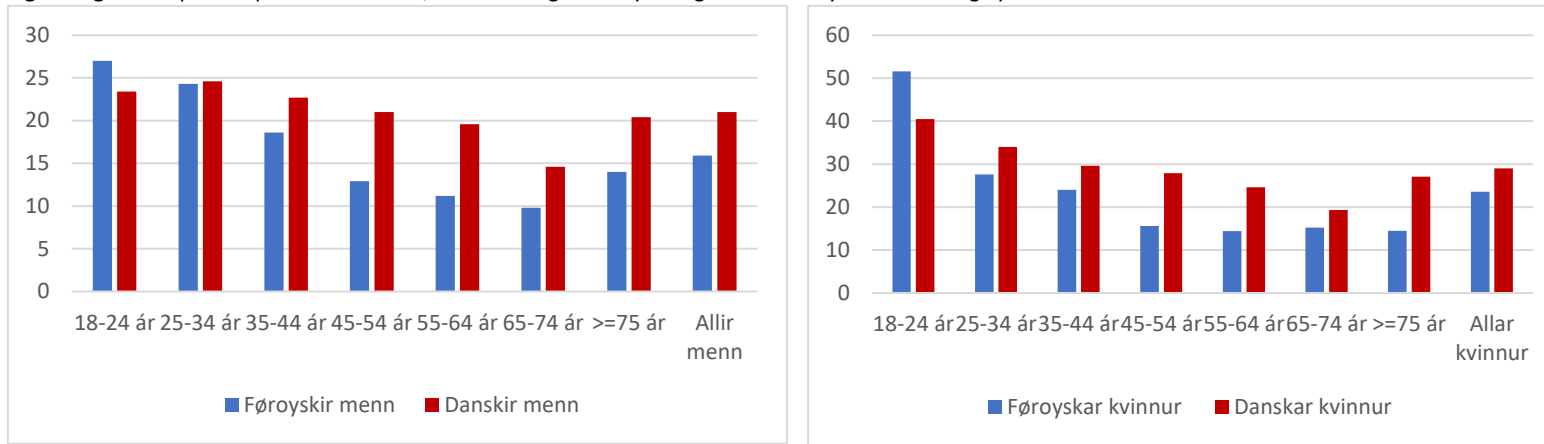
Figur 3: vísir prosentpartin av teimum, ið kenna seg strongd, býtt eftir útbúgving og arbeiðsstøðu.



Samanbera vit tey froyysku tølini við donsk tøl, eru froyingar í aldursbólkinum 18-24 ár í størri mun strongdir, samanborið við danir í sama aldursbólki. Hinvegin, eru froyingar í teimum eldru aldursbólkunum í minni mun strongdir, samanborið við danir í sama aldri, sí figur 4 og 5.

¹ Cohens Perceived Stress Scale (PSS), er ein valideraður strongdar stigi. PSS byggir á 10 spurningar, sum snúgva seg um, hvussu fólk tær seinastu 4 vikurnar hava kent lívið tungt, trupult at megna gerandisdagin og um tey hava kent seg nervøs ella strongd. Stigin eru frá 0-40, og tess hægri stig mann fær, í størri mun kennir mann seg strongdan. Í hesi kanning eru tað 20% av teimum, sum hava skorað hægst, sum vera mett at vera strongd.

Figur 4 og 5: vísir prosentpartin av teimum, ið eru strongd í Føroyum og í Danmark býtt eftir aldri og kyni.



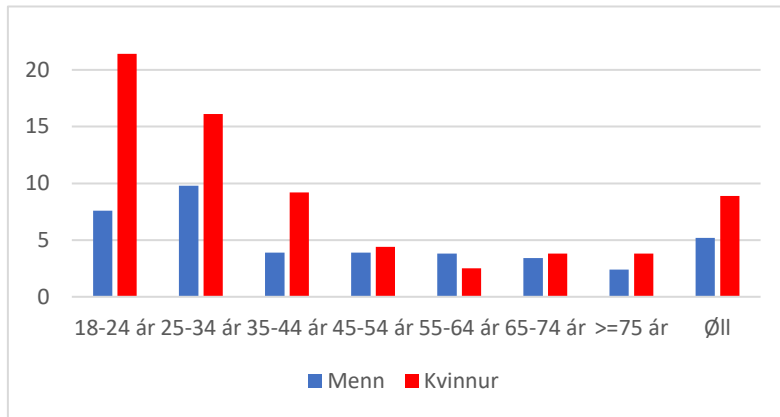
*Tøl úr Danmark eru úr frágreiðingini “Den nationale sundhedsprofil 2017”.

** Tann yngsti aldursbólkurin í tí dansku kanningini er 16-24 ár.

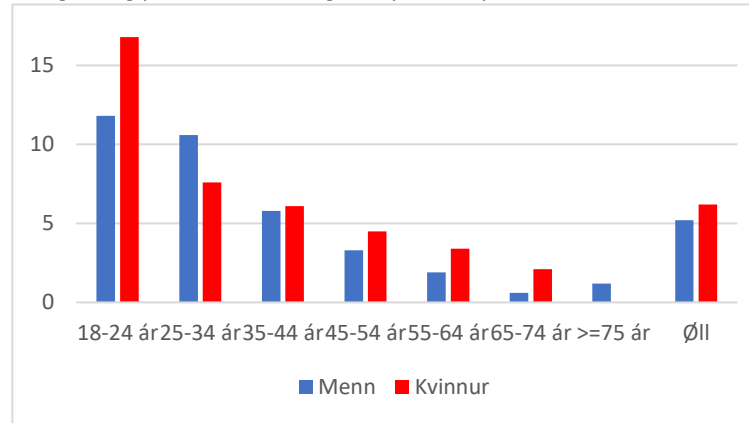
Sálarlig heilsa

Verður hugt eftir øðrum faktorum fyri sálarliga heilsu, eru tað aftur tey ungu, ið eru ringast fyri. Fimta hvør kvinna og tíggindi hvør maður í aldrinum 18-24 ár hevur havt eina sálarliga sjúku, sum hevur vart longri enn 6 mánaðir. Samstundis er tað í sama aldursbólki 17% av kvinnunum og 12% av monnunum, ið siga seg hava verið sera darvað av at vera tung í huga, tunglynt ella ólukkulig seinastu 14 dagarnar, meðan hetta er bert galdandi fyri undir 5% av teimum, ið eru eldri enn 45 ár, sí figur 6 og 7.

Figur 6: vísir prosentpartin av teimum, ið hava havt eina sálarsjúku, sum vardi longri enn 6 mánaðir, býtt eftir kyni

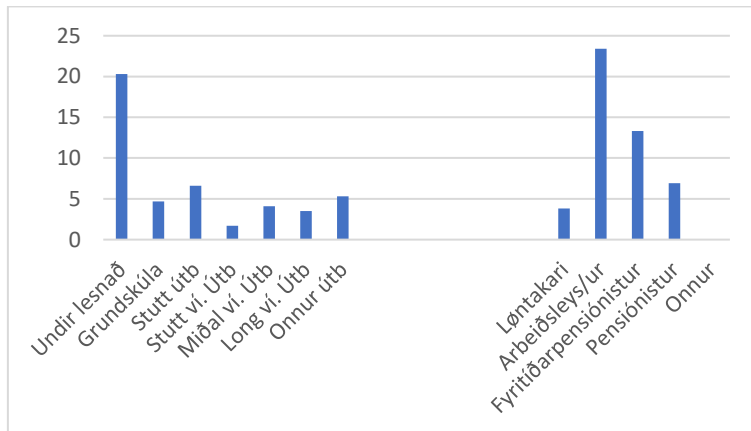


Figur 7: vísir prosentpartin av teimum, ið hava verið sera darvaði av at vera tung/ur í huga, tunglynt/ur ella ólukkulig/ur, býtt eftir kyni.



Yvir 20% av teimum, ið eru lesandi og tey, ið eru arbeiðsleys siga seg eisini hava verið sera plágað av at vera tung í huga, tunglynt ella ólukkulig seinastu 14 dagarnar, sí figur 8.

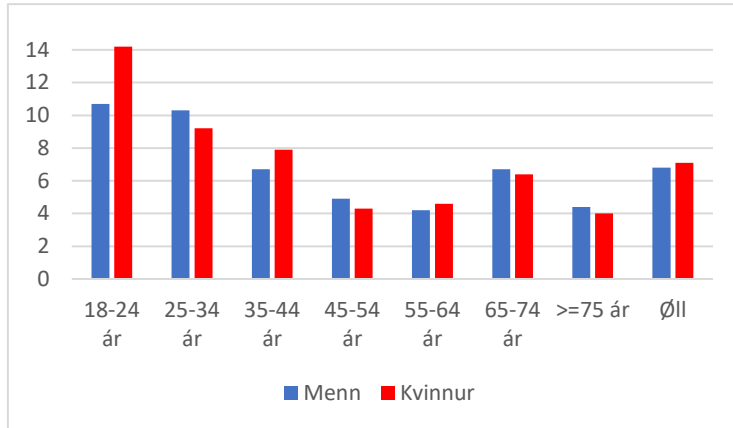
Figur 8: vísir prosentpartin av teimum, ið siga seg hava verið sera darvað av at vera tung í huga, tunglynt ella ólukkulig seinastu 14 dagarnar, býtt eftir útbúgving og arbeiðsstøðu.



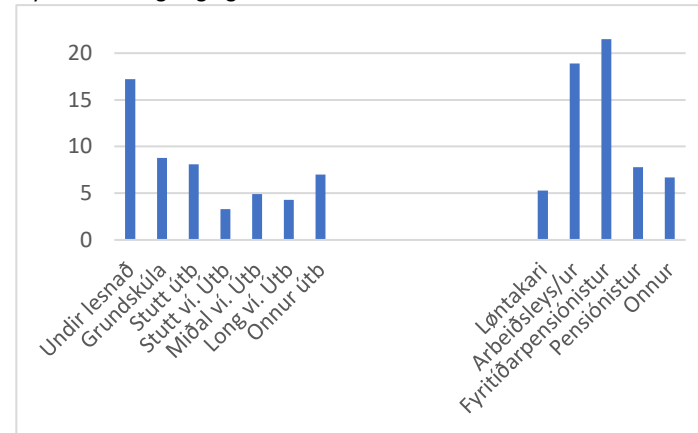
Einsemi

Tað eru tey í aldursbólkinum 18-34 ár bæði hjá monnum og kvinnum, sum í størsta mun kenna seg einsamøll. Somuleiðis eru tað í størsta mun tey lesandi, tey arbeiðsleysu og tey fyrítíðareftirløntu, sum kenna seg einsamøll, sí figur 9 og 10.

Figur 9 : vísir prosentpartin av teimum, sum kenna seg einsamøll, býtt eftir aldri og kyni.

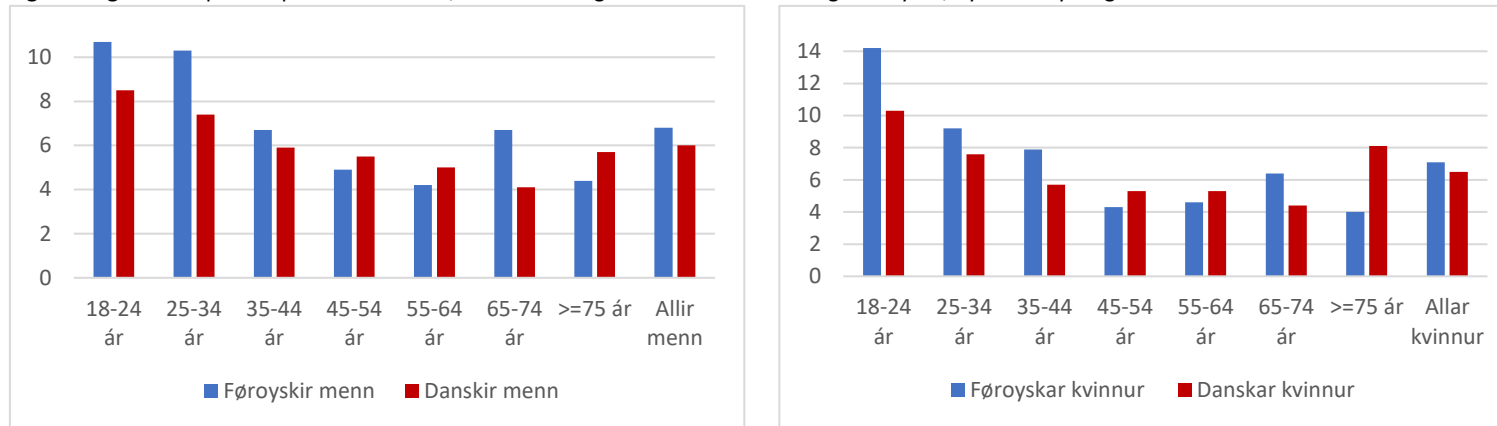


Figur 10: vísir prosentpartin av teimum, sum kenna seg einsamøll, býtt eftir útbúgving og arbeiðsstøðu.



Samanbera vit okkum aftur við Danmark, síggja vit, at tað eru teir yngstu aldursbólkarnir í Føroyum, sum í størri mun kenna seg einsamøll, í mun til tey ungu í Danmark, sí figur 11 og 12.

Figur 11 og 12: vísir prosentpartin av teimum, sum kenna seg einsamøll í Danmark og í Føroyum, býtt eftir kyni og aldri.



*Tøl úr Danmark eru úr frágreiðingini “Den nationale sundhedsprofil 2017”.

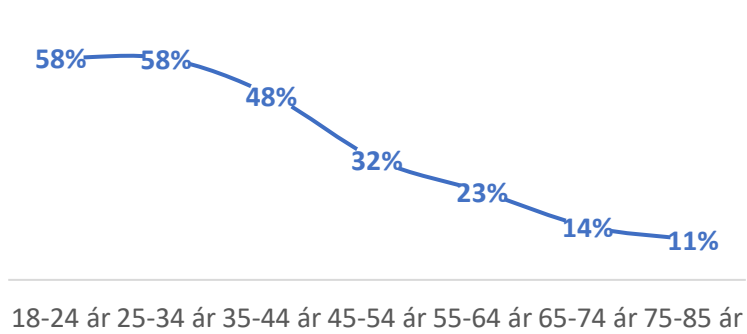
** Tann yngsti aldursbólkurin í tí dansku kannningini er 16-24 ár.

Greining - avleiðingar

Tað er ikki einans ringa sálarliga heilsu, tey ungu stríðast við. Tølini vísa eisini, at tey ungu í nógv størri mun enn tey eldru hava kent seg tyngd av síni figgjarstøðu, havt torført at gjalda rokningar og kent seg tyngd av síni bústaðarstøðu. Heili 58% av teimum 18-34 ára gomlu hava teir seinastu 12 mánaðirnar kent seg tyngd av síni figgjarstøðu, til samanberingar, so er hetta einans galdandi fyri 23% av teimum 55-65 ára gomlu. Sama mynd ger seg galdandi, tá tað kemur til at hava torført at gjalda rokningar, her er tað aftur flest ung, ið siga seg hava havt tað torført, í meðan parturin er fallandi við aldrinum, 34% av teimum 25-34 ára gomlu samanborið við 12% av teimum 55-64 ára gomlu siga seg hava havt tað torført at gjalda rokningar hetta seinasta árið. Í mun til bústaðarstøðu, so er tað serliga aldursbólkurin 25-34, har annar hvør hevur kent seg tyngdan, ímeðan frá 55 ár og uppeftir eru tað undir 10%, ið hava kent seg tyngd av síni bústaðarstøðu, sí figur 13, 14 og 15.

Figur 13: vísir prosentpartin av teimum, ið hava kent seg tyngd av síni fíggarstøðu seinastu 12 mánaðirnar, býtt eftir aldri.

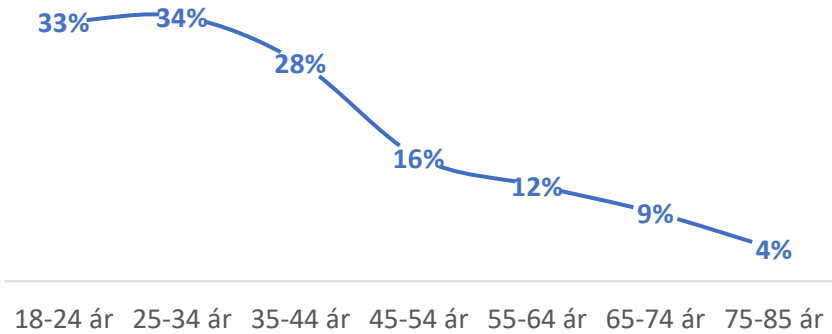
HEVUR TÚ HESAR SEINASTU 12 MÁNAÐIRNAR
KENT TEG TYNGDAN AV NØKRUM AV HESUM: -
FÍGGJARSTØÐU TÍNI - JA



*figurur er frá Lóðri

Figur 14: vísir prosentpartin av teimum, ið hava havt tað torført at gjalda rokningar hetta seinasta árið, býtt eftir aldri.

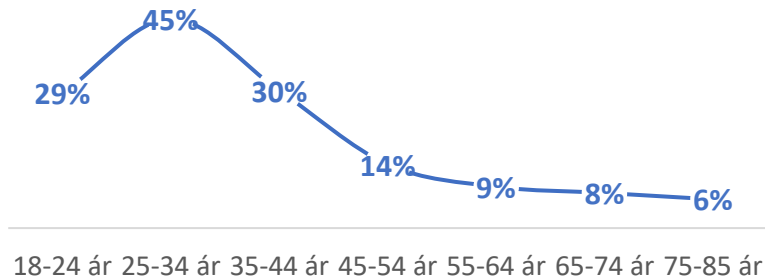
HEVUR TAÐ VERIÐ TORFØRT AT GJALDA
ROKNINGAR HETTA SEINASTA ÁRIÐ? - JA



*figurur er frá Lóðri

Figur 15: Vísir prosentpartin av teimum sum hava kent seg tyngd av síni bústaðarstøðu seinastu 12 mánaðirnar, býtt eftir aldri

HEVUR TÚ HESAR SEINASTU 12 MÁNAÐIRNAR
KENT TEG TYNGDAN AV NØKRUM AV HESUM: -
BÚSTAÐARSTØÐU TÍNI - JA



*figurur er frá Lóðri

Vit hava sæð, at tað serliga eru tey ungu, ið kenna seg tung í huga, kenna seg einsamøll og kenna seg tyngd bæði av fíggjar- og bústaðarstøðuni, men tað vit eisini síggja er, at tey, sum stríðast við áðurnevndu trupulleikum, eisini í hægri mun hava trupulleikar við svøvni og í størri mun taka pínustillandi og nervastillandi heilivág. Eisini sæst, at tað er eitt neiligt samband millum hesar trupulleikar og heilsuvar. Tað eru fleiri, ið hava hesar trupulleikar, ið eisini roykja, drekka og ynskja at drekka minni, hava ósunnar kostvanar og ikki røra seg nóg nóg, sí talvu 1.

Talva 1

	Kenna seg tungan í huga		Kenna seg tyngdan av síni fíggjarstøðu	
	Einsemi		Bústaðarstøðu	
Heldur tú sjálv/ur, at tú sveygur nóg mikið, soleiðis at tú kennir teg úthvílda/n?	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>
Hevur tú hesar seinastu 14 dagarnar tikið nakran av hesum heilivágum? - Pínustillandi handkeysheilivág	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>
Hevur tú hesar seinastu 14 dagarnar tikið nakran av hesum heilivágum? - Nervastillandi, sissandi heilivág (t.d. antidepressivan heilivág)	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>
Eg royki hvønn dag	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>
Hevur tú drukkið alkohol teir seinastu 12 mánaðirnar? - Ja	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>
Vilt tú fegin drekka minni, enn tú gert nú?	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>		
Hvussu metir tú, at tínir kostvanar eru? - ósunnir	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>
Rørsla	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>	<i>Negativt samband</i>

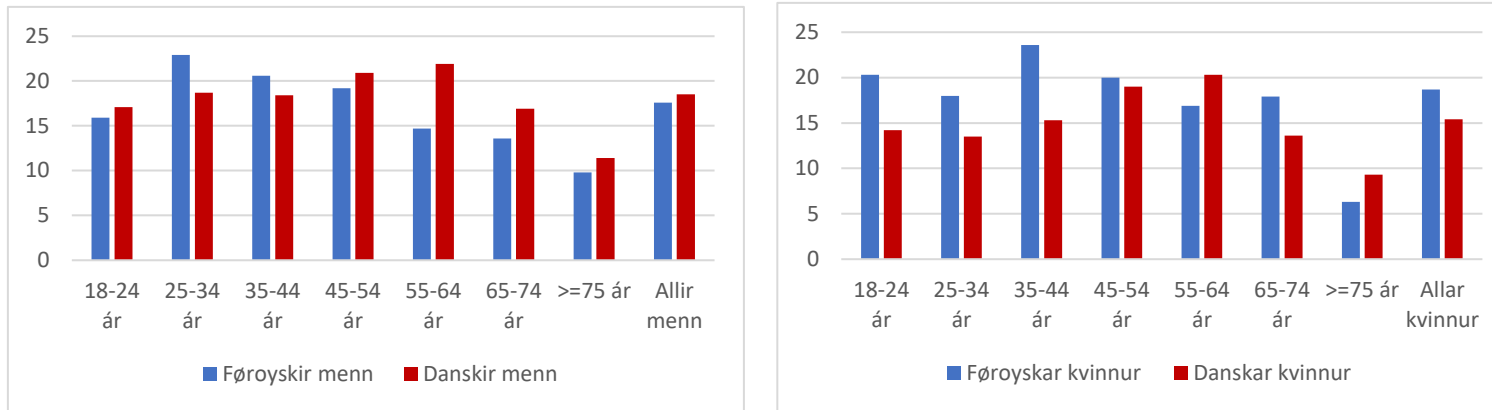
*figurur er frá Lóðri

Heilsuvar

Í mun til heilsuvar hava vit hugt eftir, hvussu støðan er í Føroyum viðvíkjandi royking, vekt, alkohalnýtslu og rørslu hjá føroyingum.

Heggja vit fyrst eftir royking, er talið av teimum, ið roykja hvønn dag fallið frá 19% í 2015 niður í 17% í 2019. Hjá monnum sær mann, at 15% av ungum í aldrinum 18-24 ár roykja hvønn dag, ímeðan tað er fimti hvør í aldrinum 25-54 ár. Hjá kvinnum er tað fimta hvør kvinna í aldrinum 18-54 ár, ið roykir hvønn dag. So kvinnurnar roykja í størri mun hvønn dag enn menninir, sí figur 16 og 17.

Figur 16 og 17: vísir prosentpartin av dagligum roykjarum í Føroyum og í Danmark býtt eftir aldri og kyni.

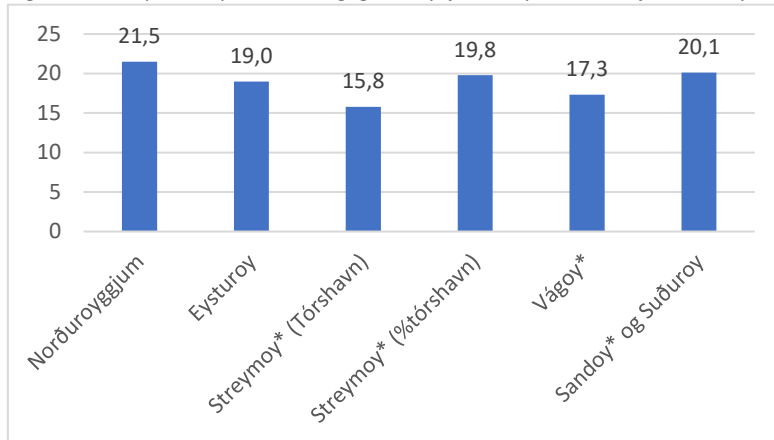


*Tøl úr Danmark eru úr frágreiðingini “Den nationale sundhedsprofil 2017”.

** Tann yngsti aldursbólkurin í tí dansku kannningini er 16-24 ár.

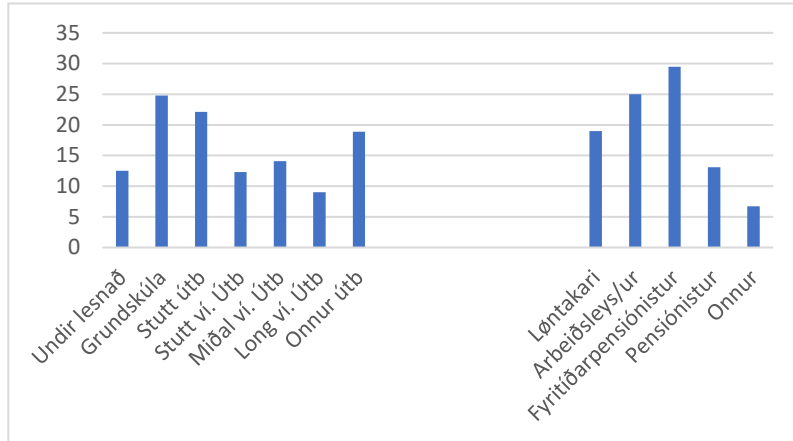
Verður hugt eftir økjum í Føroyum, so er tað í Norðuroyggjum, vit hava størsta partin av dagligum roykjarum, og minsti parturin av dagligum roykjarum er í Tórshavn, sí figur 18.

Figur 18: vísir prosentpartin av dagligum roykjarum í ymiskum økjum í Føroyum.



Tað sæst eisini ein týðiligur samanhangur millum útbúgving og at vera dagligur roykjari; longri útbúgving fólk hava, í minni mun roykja tey dagliga. Eisini sæst, at tað í størri mun eru tey, ið eru arbeiðsleys og fyritiðareftirlønt, sum roykja samanborið við tey, ið eru løntakarar, sí figur 19.

Figur 19: vísir prosentpartin av dagligum roykjarum býtt eftir útbúgving og arbeiðsstøðu.



Verður hugt eftir, hvør er stórroykjari (roykja 15 ella fleiri sigarettir hvønn dag) millum tey, ið roykja hvønn dag, so er tað í størri mun menn enn kvinnur, ið eru stórroykjarar. Tað er í Norðuroyggi og í Suðuroy, at størsti parturin av stórroykjarum er, og minsti parturin er í Tórshavn.

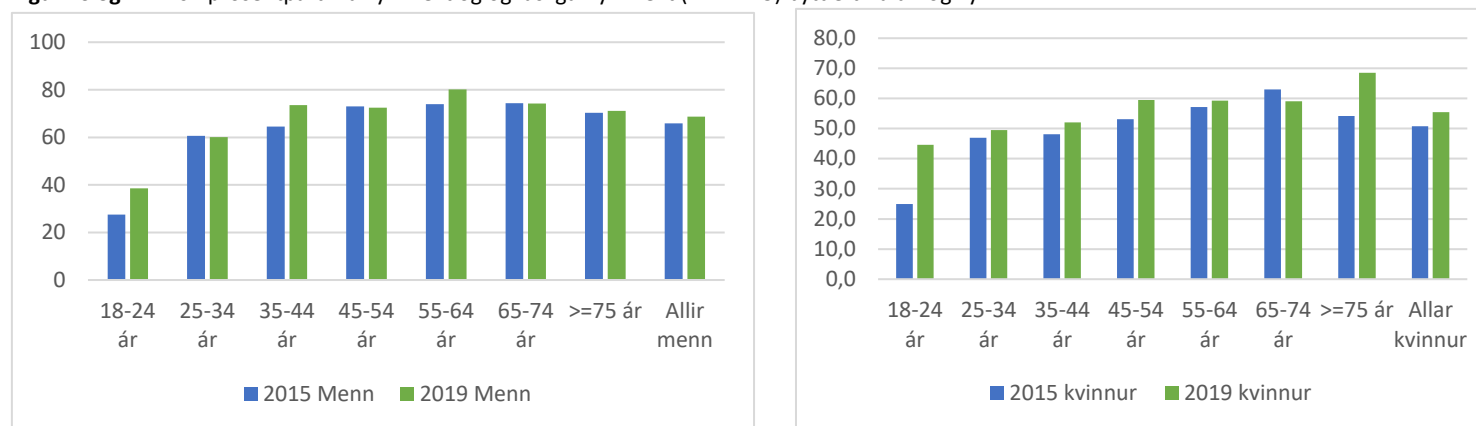
Vekt

Talva 2

Vekt bólkar	BMI mark
Undirvekt	BMI < 18,5
Normalvekt	18,5 ≤ BMI < 25,0
Yvirvekt	25,0 ≤ BMI < 30,0
Ógvuslig yvirvekt	BMI ≥ 30,0

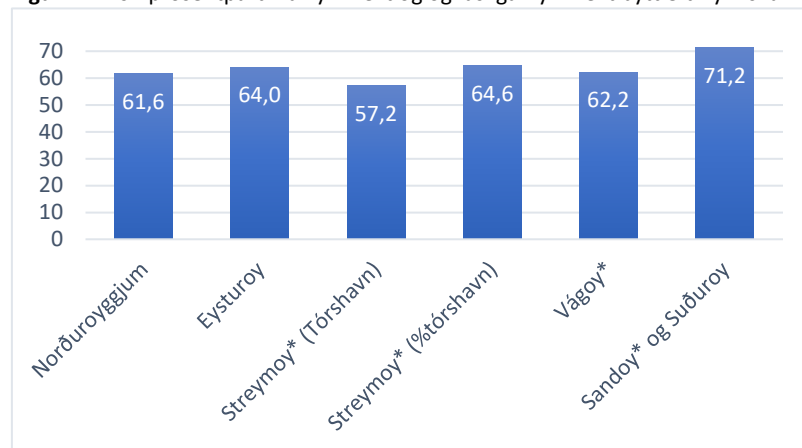
Yvirskipað síggja vit, at BMI'ið er hækkað hjá føroyingum frá 2015 til 2019. Í 2019 eru tað 69% av monnunum og 56% av kvinnunum, ið hava eitt BMI hægri enn 25, ímeðan talið var ávikavist 66% og 51% í 2015, sí figur 20 og 21.

Figur 20 og 21: vísir prosentpartin av yvirvekt og ógvusligari yvirvekt (BMI ≥ 25) býtt eftir aldri og kyni.



Størsta bólkin av yvirvekt og ógvusligari yvirvekt síggja vit í økinum Sandoy og Suðuroy, har 71,2% hava eitt BMI ≥ 25, ímeðan tann minsti bólkurin er í Tórshavn har 57,2% hava eitt BMI ≥ 25, sí figur 22.

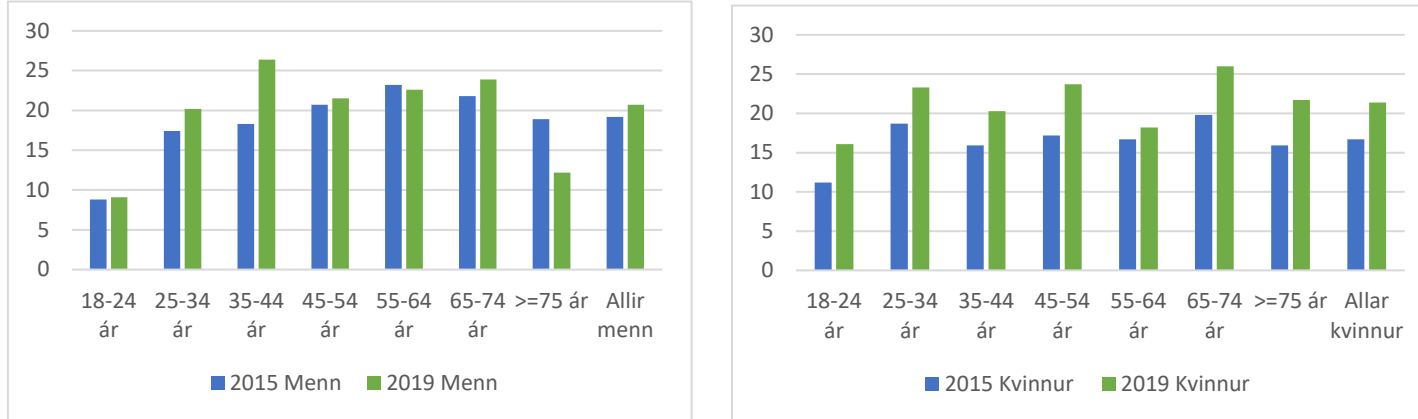
Figur 22: vísir prosentpartin av yvirvekt og ógvusligari yvirvekt býtt eftir ymiskum økjum í Føroyum.



Verður hugt eftir fita (BMI≥30) so sæst aftur ein øking frá 2015 til 2019, og serliga fyri kvinnurnar sæst ein týðilig øking. Tað eru væl fleiri kvinnur í 2019, ið hava eitt BMI yvir 30, og tí verða flokkaðar í bólkinum “ógvuslig yvirvekt”. Í 2015 var tað 19% av monnunum og 17% av kvinnunum, ið vóru í

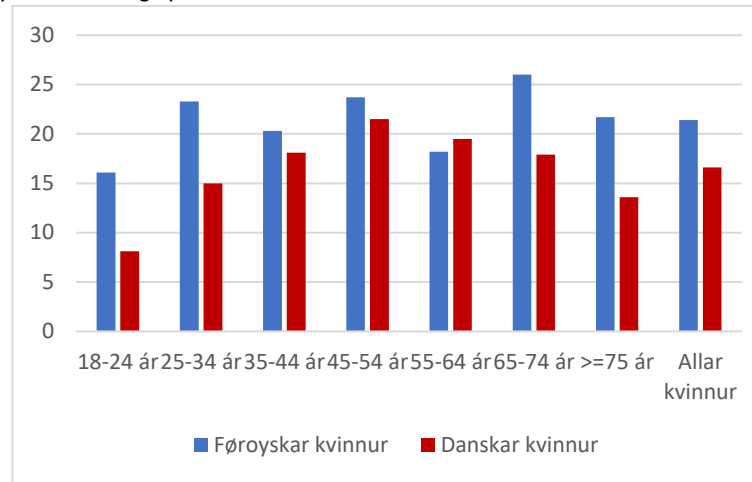
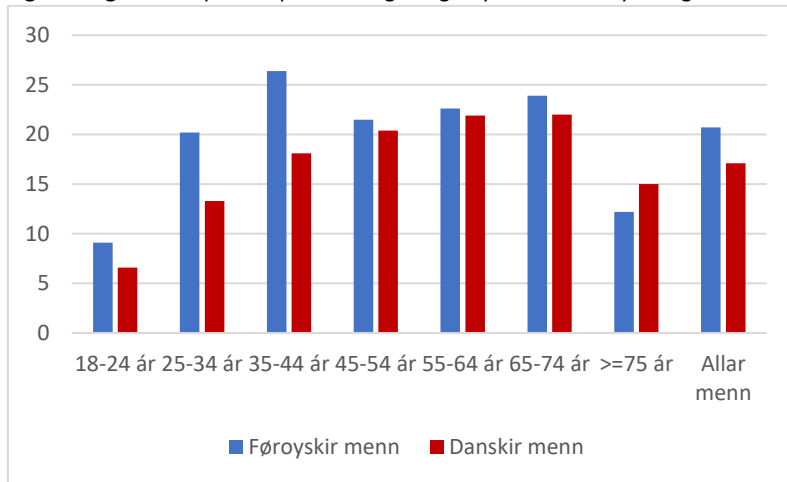
bólkinum “ógvuslig yvirvekt” ímeðan talið í 2019 er ávikavist 21% fyri menn og 21% fyri kvinnur. So samanum kann man siga, at í 2019 er fimti hvør føroyingur feitur, sí 23 og 24.

Figur 23 og 24: vísir prosentpartin av ógvusligari yvirvekt (BMI ≥ 30) býtt eftir aldri og kyni.



Samanbera vit ógvusliga yvirvekt millum Føroyar og Danmark, so sæst, at í Danmark eru tað 17%, ið eru ov feit samanborið við 21% av føroyingum. Hjá monnum eru tað serliga teir ungu føroysku menninir, sum í størri mun eru feitir samanborið við teir dansku menninar. Hyggja vit eftir kvinnunum og ógvusligari yvirvekt liggja tær føroysku kvinnurnar framman fyri tær dansku kvinnurnar í nærum øllum aldursbólum. 21,4% av føroysku kvinnunum eru ov feitar samanborið við 16,6% av teimum dansku kvinnunum, sí figur 25 og 26.

Figur 25 og 26: vísir prosentpartin av ógvusligari yvirvekt í Føroyum og í Danmark býtt eftir aldri og kyni.

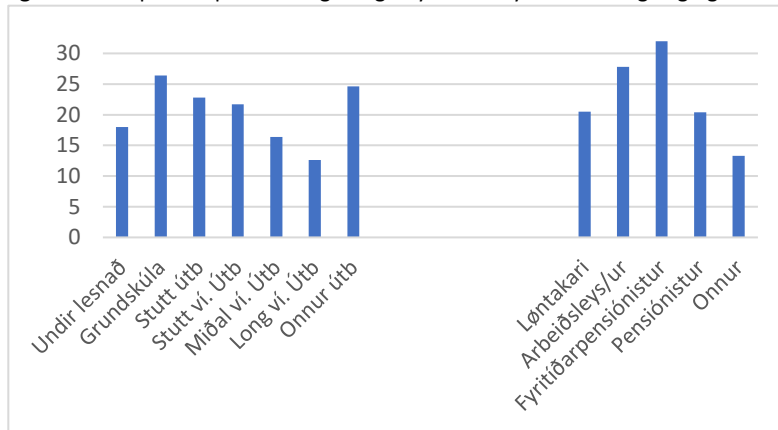


*Tøl úr Danmark eru úr frágreiðingini “Den nationale sundhedsprofil 2017”.

** Tann yngsti aldursbólkurin í tí donsku kanningini er 16-24 ár.

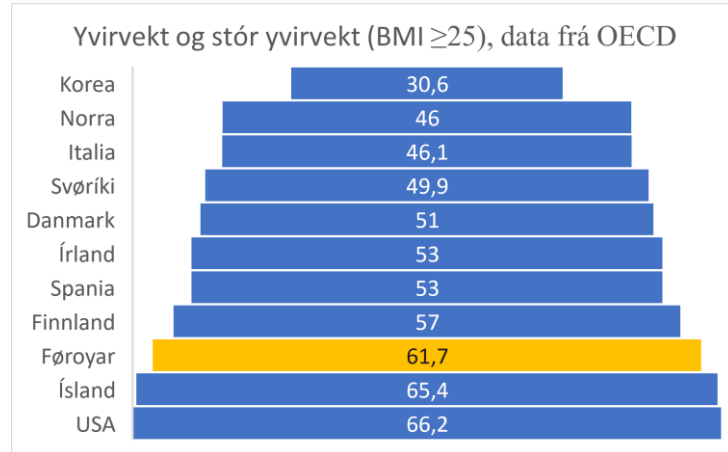
Tað sæst samband í millum ógvusliga yvirvekt og útbúgving, tess longri útbúgving fólk hava, tess færri teirra eru feit. Hyggja vit eftir arbeiðsstøðu er tað arbeiðsleys og fyrítíðareftirlønt, ið hava eitt BMI hægri enn 30 í mun til løntakarar, sí figur 27.

Figur 27: vísir prosentpartin av ógvusligari yvirvekt býtt eftir útbúgving og arbeiðsstøðu.



Samanbera vit tøluni, vit hava úr Føroyum, viðvíkjandi yvirvekt og ógvusligari yvirvekt við onnur lond, so sær tað tíverri ikki gott út fyri Føroyar. Vit eru væl frammanfyri tey londini, vit ofta samanbera okkum við, Norra, Svøríki og Danmark, tá tað kemur til at hava eitt BMI yvir 25. Føroyar liggja beint aftanfyri Ísland og ikki langt frá USA, tá tað kemur til, at ein stórur partur av fólkinum er í bólkinum yvirvekt og ógvuslig yvirvekt, sí figur 28.

Figur 28: vísir prosentpartin av yvirvekt og ógvusligari yvirvekt í ymiskum OECD londum.²



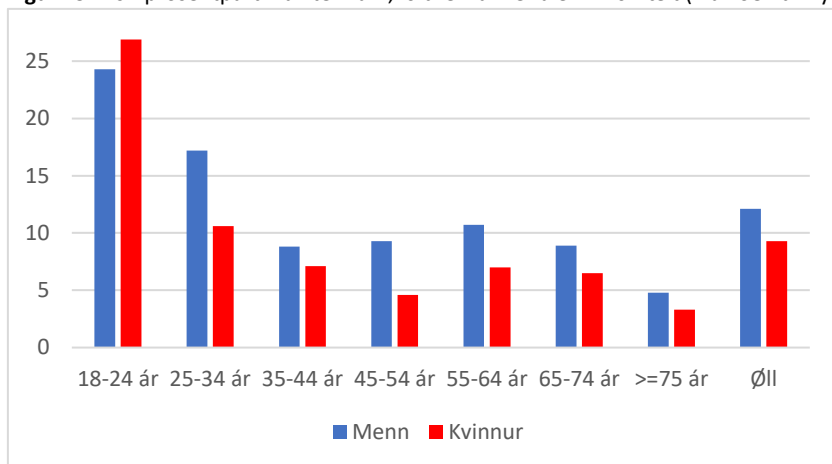
Alkohol nýtsla

Hyggja vit eftir alkohalnýtsluni hjá føroyingum sæst, at tað serliga eru teir yngru aldursbólkarnar, ið drekka meira enn tilmælt, og at tað í størri mun eru menn enn kvinnur, ið drekka meira enn mælt verður til.

Yvirskipað eru tað 12% av monnunum og 9% av kvinnunum, ið drekka meira enn tilmælini siga, sí figur 29.

² <https://data.oecd.org/healthrisk/overweight-or-obese-population.htm#indicator-chart>.

Figur 29: vísir prosentpartin av teimum, ið drekka meira enn viðmælt (7 alko eindir fyri kvinnur og 14 alko eindir fyri menn), deilt uppá kyn og aldur.

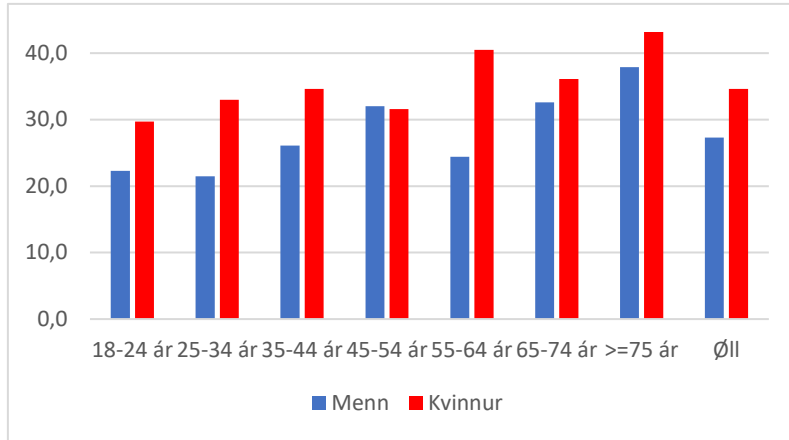


Rørsla

Ein triðingur av føroyingum røra seg ov lítið í mun til tilmælini hjá WHO³ um rørslu um vikuna. Tað eru eisini fleiri kvinnur í øllum aldursbólkunum, ið ikki røra seg nokk í mun til tilmælini samanborið við menn, sí figur 24. Hyggja vit til dømis eftir aldursbólkinum 55-64 ár, so er tað 41% av kvinnunum, ið ikki røra seg ov lítið í mun til tilmælini frá WHO samanborið við 25% av monnunum í sama aldursbólki, sí figur 30.

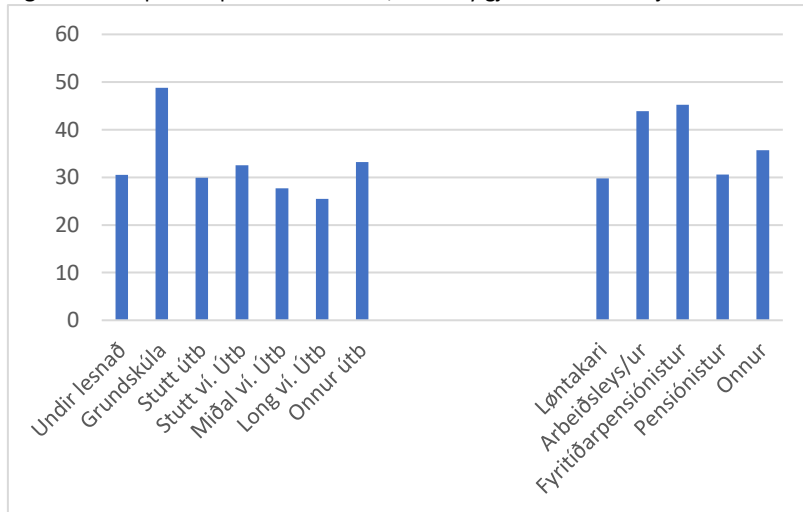
³ Tilmæli hjá WHO um rørslu: í minsta lagi 150 minuttir um vikuna av treystisvenjing ella 75 minuttir av treystisvenjing við stórari arbeiðstýngd um vikuna ella eina javngildari samanseting av hesum báðum.

Figur 30: vísir prosentpartin av teimum, ið ikki fylgja tilmælunum hjá WHO um rørlu, býtt eftir aldri og kyni.



Tað er samband í millum útbúgving, og hvør fylgir tilmælunum um rørlu frá WHO. Størsti bólkurin, ið ikki fylgir tilmælunum eru tey, ið hava grundskúla sum hægstu útbúgving, har 49% ikki fylgja tilmælunum, ímeðan minsti bólkurin eru tey, ið hava langa víðari útbúgving; har eru tað 26%, ið ikki fylgja tilmælunum. Somuleiðis sæst ein samhangur millum arbeiðsstøðu og ikki at røra seg nóg nóg í mun til tilmælini, tí tað eru flest, sum røra seg ov lítið ímillum tey arbeiðsleysu og fyrítíðareftirløntu, og fægst hjá løntakarum, sí figur 31.

Figur 31: vísir prosentpartin av teimum, ið ikki fylgja tilmælunum hjá WHO um rørlu, býtt eftir útbúgving og arbeiðsstøðu.



Samandráttur

Samanumtikið kunnu vit yvirskipað siga, at vit føroyingar halda okkum hava eina góða heilsu, og vit meta okkum í størri mun hava eina góða heilsu samanborið við Danmark. Tó eru tað fleiri ung, ið stríðast við eina ringa sálarliga heilsustøðu. Tað eru eisini tey ungu, ið kenna seg tyngd av síni fíggarstøðu og bústaðarstøðu og hava tað truplari at gjalda rokningar enn tey eldru. Somuleiðis síggja vit, at tey, ið hava eina ringa sálarliga heilsustøðu eisini hava trupulleikar við svøvni og í størri mun taka pínustillandi og nervastillandi heilivág. Samstundis síggja vit ein neiligan samanhag í millum ringa sálarliga heilsustøðu og heilsuvar. Altso at tey, sum hava sálarligar trupulleikar í minni mun hava góðar heilsuvar. Tá tað kemur til heilsuvar, so er rúm fyri bata á fleiri økjum, serliga tá tað kemur til vekt, rørslu og royking. Sum gongdin við heilsuvarum er nú, so er ikki til at siga, um vit í Føroyum halda fram við at meta okkara heilsustøðu at vera góða.

Lands- og kommunaluleiðslurnar, umframt at samfelagið sum heild eigur at taka hesa vitan til eftirtektar og leggja til rættis eina breiða og burðardyggja fyribyrgingarætlan, har høvuðsdentur eigur at vera lagdur á at styrkja sálarligu og sosialu heilsuna hjá ungum, umframt á skipaðan hátt at steðga ógvusligu økingini í yvirvekt, sum hongur saman við sera ringum kostvanum og kropsligum óvirkni. Eisini eiga tøk at vera tikin politiskt fyri at fáa talið á roykjarum longur niður.

Fólkaheilsuráðið hevur ítøkiligar ætlanir at betra um hesi viðurskiftini, men hetta krevur fyrst og fremst politiskan vilja frá allari politisku skipanini og eitt vælskipað samstarv ímillum stovnar í øllum landinum.

Vegna Fólkaheilsuráðið

Magni Mohr, formaður.