



Fólkaheilsuráðið

Virksemsfrágreiðing

2008 – 2013

Innihaldsyvirlit

Formansfrágreiðing	s. 3	ESPAD-kanningin 2011.....	s. 38
Fólkaheilsuætlan fýroyinga	s. 6	Roykiátak "Kom og legg av 2013".....	s. 41
Endamálið við Fólkaheilsuráðnum.....	s. 7	Minking í sýluni av tubbaki.....	s. 42
Ráðslimir.....	s. 8	2000-árgangur roykfríur.....	s. 44
Løgtingslóg um Fólkaheilsuráðið.....	s. 9	2000-árgangur "Ein sólskinssýga"	s. 44
Skrivstova ráðsins.....	s. 10	Kostur.....	s. 46
Mark.....	s. 11	Tann góði matpakkin.....	s. 46
Mark verkætlan: um livimátan hjá Fýroyingum.....	s. 13	Kanning gjørd í barnagørðum.....	s. 46
Fýroyar í rørslu.....	s. 14	Kynslig heilsa.....	s. 49
Útívikan.....	s. 14	Klamydiaátakið í 2010.....	s. 49
Sjálvmett heilsa.....	s. 15	Ráðið við Múrin.....	s. 50
Fólkaheilsurenning.....	s. 17	Sosial vælvera.....	s. 51
Rúsevni.....	s. 18	Hvussu grønt er grasið.....	s. 51
Norðurlendsk Ráðstevna í Fýroyum.....	s. 18		
Rúsdrekka er ongantíð vandaleyst.....	s. 18		
Rúsevnisstøðan í Fýroyum – oktober 2012.....	s. 20		
Royking.....	s. 33		
Altjóða roykfríi dagarinn.....	s. 33		
Ársins roykfríi skúli.....	s. 34		
Roykilógin.....	s. 34		
WHO – Framework convention on tobacco control.....	s. 35		
Mín besti vinur – leikur á skúlunum.....	s. 35		
Royki áttak.....	s. 36		
Gallupkanning.....	s. 37		
Samandráttur.....	s. 37		

Formansfrágreiðing

Tá Fyribyrgingarráðið í 2008 broytti navn til Fólkaheilsuráðið, var endamálið víðkað til eisini at umfata, at ráðið skuldi skipa fyri ítøkiligum heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi átøkum eftir fólkaheilsuætlan landsstýrisins. Um sama mundi, sum navnabroytingin var farin fram, varð avrátt at kalla Fólkaheilsuráðið “The Faroese Board of Public Health” á enskum.

Limirnir í Fólkaheilsuráðnum eru teir somu sum í undanfarna ráði. Ráðið hevur skipað seg á sama hátt nevniliga við undirritaða sum formanni og Marjuni Berg sum varaformanni. Ráðið hevur vanliga ein fund um mánaðin, tó ikki summarferiu mánaðirnar juli og august. Skrivstova ráðsins er felags við Ílegusavnið, og har er tað Erika L. Petersen, sum hevur skrivara-uppgávnar. Síðani august 2012 hevur ráðið ongan fastan fakligan skrivara havt í starvi, men frá november 2012 hevur Ólavur Jøkladal verið í tíðaravmarkaðum starvi, har økið serliga hevur verið samskipti, virkisfrágreiðing og tubbaksátøk. Og seinasta hálva árið hevur Annleyg Lamhauge eisini verið verkætlanarsett at fremja eina verkætlan um, hvussu fólkið í Føroyum trívist.

Fólkaheilsuráðið flutti í 2011 í Granskingarlonina á Landssjúkrahúsinum saman við Ílegusavninum. Har eru góð skrivstovuhøli og harumframt góð fundarhøli.

Viðvíkjandi virksemi ráðsins hesi árin hevur dentur verið lagdur á at eggja føroyingum til at gevast at roykja, at røra seg meira, at eta sunnari kost og at avmarka nýtsluna av rúsdrekka og rúsevni. Harumframt hava vit havt eitt serligt átak til frama fyri kynsliga heilsu.

Fólkaheilsuráðið hevur skipað fyri ymsum kanningum t.d. 9. floksskanningunum (ESPAD) saman við Deildini fyri Arbeids- og Almannaheilsu. Ráðið hevur eisini framt MARK-átakið, har vit finga umleið 2000 føroyingar til at lata seg kanna viðvíkjandi heilsustøðu og heilsuligum atburði. Ráðið hevur lagt stóran dent á at vera sjónligt í samfelagnum gjøgnum lýsingar í bløðum, loftbornum miðlum og við almennum átøkum t.d. á Torginum í SMS, í Ítróttarhøllini í Klaksvík og aðrastaðni.

Fólkaheilsuráðið er framvegis av teirri fatan, at tubbaksroykingin í Føroyum er okkara størsta heilsuliga avbjóðing, tí enn roykja áleið ein fjórðingur av teimum vaksnu hvønn dag, og ein lítil fimtingur av teimum 15 ára gomlu; her eigur broyting at koma í sum skjótast. Fólkaheilsuráðið hevur sett sær fyri at gera tað, sum til ber, fyri at eggja teimum, sum eru

fødd ár 2000, til ongantíð at byrja at roykja t.v.s. at árgangur 2000 verður roykfríur. Soleiðis sum ásett er í Fólkaheilsuætlan Heilsumálaráðsins.

Fólkaheilsuráðið hefur ráðgivið myndugleikunum viðvíkjandi rúsdrekka at avmarka atgongdina til rúsdrekka og at nýta prísir sum stýriamboð. Hetta hefur eydnast væl, tí okkara rúsdrekkanýtsla er fallin seinastu tíðina og er nú niðri á áleið 6,3 litrum av reinum alkoholi fyri hvønn vaksnan føroying. Hetta er at fegnast um og er lágt í mun til onnur lond. Viðvíkjandi rúsevnum sum hasj liggja vit sambært ESPAD-kanningunum millum tey lægstu í Evropa.

Fólkaheilsuráðið hefur eisini lagt til merkis, at rørslumynstrið í Føroyum er almikið broytt seinastu árin. Bæði á bygd og í bý ganga fólk meira úti nú, og ikki fá teirra siggjast rennandi. Fólkaheilsurenning nýtist nærum ikki at skipast longur, tí at lokal feløg taka stig til hetta av sínum eintingum.

Annars mugu vit eisini fegnast um, at væntaða æviskeið føroyinga er langt, eisini í mun til danir - vit liggja á umleið 10. plássi í heiminum. Kvinnurnar liva heili 85 ár í meðal. Hetta sær Fólkaheilsuráðið sum eina ábending um, at í høvuðsheitum stendur væl til við fólkaheilsuni. Tó so, tað ber framvegis til at gera heilsufremjandi átøk, og í tí arbeiðinum ætla vit at vera virkin í árunum sum koma.

Í apríl 2006 gav Almanna-og heilsumálaráðið út Fólkaheilsuætlan føroyinga, sum ein liður í Visjón 2015. Sambært hesi ætlan eru vandatættirnir:

- Royking
- Ov lítil rørsla
- Skeivur kostur
- Yvirvekt
- Rúsdrekka – og rúsevnismisnýtsla
- Arbeiðsumhvørvi
- Umhvørvisárin
- Vanlukku-og skaðaelving

Fólkaheilsuráðið hefur seinastu árin skipa fyri serligum átøkum viðvíkjandi fleiri av hesum vandatættum.

Roykingin hefur haft hægstu raðfesting við fleiri ymiskum átøkum innan skúlan, men eisini vent móti teimum tilkomnu. Enn roykja føroyingar dupult so nógv sum svíar, men rákið í nýtsluni er greitt minkandi. Bæði tá vit nýta talið av dagligum roykjarum og innflutningin av tubbakki at máta við. Í Fólkaheilsuætlanini stendur, at í 2015 – altso um bert tvey ár – skulu í mesta lagi 15% av føroyingum roykja. Talið av dagligum roykjarum var 24 % á heysti 2012, so nú mugu vit kvika okkum, um málið skal røkkast. Undirritaði er tó rættiliga bjartskygdur.

Sambært Fólkaheilsuætlanini skal rørsla vera ein natúrligur partur av gerandisdegnum alt lívið og talið av teimum, sum røra seg regluliga, skal økjast munandi. Fólkaheilsuráðið hevur haft nógv ymisk átøk fyri at eggja fólki til at røra seg. Ráðið hevur soleiðis mælt skúlamyndugleikunum til, at øll børn í skúlaaldri røra seg minst ein tíma í skúlatíðini um dagin – soleiðis sum fleiri onnur framkomin lond hava tað. Tilmælið er grundað á, at ein partur av børnunum gerast meira og meira likamliga óvirkin, tí tey sita væl framman fyri sjónvarp og teldu í frítíðini. Tað er hendan partin av børnunum, vit skulu hjálpa, við at lata tey pøsa seg likamliga í skúlatíðini. Enn er hetta tilmælið ikki fylgt, men skúlar eru, sum hava víst hesum áhuga, og sum arbeiða við eini slíkari skipan. Ráðið hevur á hvørjum ári eitt átak, vit rópa útivikan. Útivikan liggur í vikuni við fyrsta summardegi, og tá er tað, vóni eg, at fólk seta sær fyri at ganga til arbeiðis. Tað er ein stór uppgáva hjá teimum myndugleikum, sum skipa fyri vegakervi okkara, at bera so í bandi, at tað ber til at ganga og súkkla tryggur millum heim og skúla/arbeiði. Her er enn langur vegur.

Fólkaheilsuráðið hevur í stívliga eitt ár varpað serligt ljós á kostin hjá føroyingum. Mælt hevur verið til at fylgja almennu kostráðunum – soleiðis sum tey eru orðað av okkara grannalondum. Tó hevur

Fólkaheilsuráðið mælt føroyingum til at eta meira fisk, enn vit hava gjørt seinastu árin. Fyrr í tíðini var matur úr havinum á døgurðaborðinum allar dagar í viku, uttan sunnudag, tá kjøt varð etið. Fólkaheilsuráðið metir, at føroyingar eiga at eta nógv meira mat úr havinum – soleiðis sum eitt nú japanar gera. Fiskur, bæði soltin og feitur, kann heilsuliga sæð lættliga kappast við kjøt frá landdjórum sum heilsugóður matur.

Støðan viðvíkjandi rúsdrekka og rúsevnum er her á landi betri enn so manga staðni. Grundin til, at rúsdrekkanytlan í miðal er í lægra endanum í norðurlondum, skyldast okkara restriktivu lóggávu – bæði tá ræður um prís og atgongd. Fólkaheilsuráðið hevur staðiliga frámælt, at vit gera Rúsdrekkasølu Landsins til eitt alment partafelag, og at vit seta á stovn fleiri sølustøð – eitt nú í keypsskálum, har nógv fólk kemur. Narkotikanýtlan er lutfalsliga lítil í Føroyum, men tað skyldast fyrst og fremst, at vit liggja so fjart úti í havi og at myndugleikaverjan við landamarkið er lutfalsliga intensiv.

Eisini innan kynsliga heilsu hevur ráðið haft eitt størri átak. Hetta tí at nú er nakað síðani, at stóru átøkini at ávara ímóti HIV-smittu vóru, og mett var at ungdómar høvdu gloymt vandan fyri kynsligari smittu. Átakið

bjóðaði ungdómi móguleika at kann seg fyri clamydiasmittu. Ikki tí clamydiainfeksió er ein ring kynssjúka, men tí at hon er so vanlig millum ung, og tí at hon smittar sum hinar meiri álvarsligu kynssjúkurnar.

Fólkaheilsurráðið hevur ikki gjørt nakað serligt við ringt arbeiðsumhvørvi, umhvørvisárin og vanlukku-fyribyrging, men tað hava aðrir stovnar, so sum Arbeiðseftirlitið, Heilsufrøðiliga Starvsstovan, Umhvørvisstovan, Skipaeftirlitið, Ráðið fyri Ferðslu-trygd og Deildin fyri Arbeiðs-og Almannaheilsu.

Pál Weihe, formaður

Fólkaheilsuætlan føroyinga

– ein liður í Visjón 2015

Tann 21. apríl 2006 varð fyri fyrstu ferð nakrantíð ein fólkaheilsuætlan lögð fram í Løgtinginum.

Endamálið við fólkaheilsuætlanini er at varpa ljós á týðningin av at hava eina góða heilsu, og hvat vit kunnu gera fyri at betra um okkara heilsustøðu. Ein heilsufremjandi áskoðan eigur at seyra ígjøgnum í øllum lutum í samfelagnum.

Eitt vælvirkandi fólkaheilsuarbeiði fevnir bæði um heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk. Í fólkaheilsuætlanini eru orðaðir málsetningar fyri, hvussu bótast kann um heilsustøðuna, og mál eru sett, sum røkka fleiri ár fram í tíðina.

Fólkaheilsuætlanin er ein liður í Visjón 2015 ætlanini.

Endamálið við Fólkaheilsuráðnum

Fólkaheilsuráðið er ráð undir landsstýrismanninum í heilsumálum og hefur sum uppgávu at styrkja tiltøk fyri heilsufremjing, sjúku- og vanlukkufríbyrging, bæði í almanna- og heilsuverkinum.

Uppgávan hjá Fólkaheilsuráðnum er eisini:

- at ráðgeva lands- og kommunalum myndugleikum í sambandi við heilsufremjandi og sjúku- og vanlukkufríbyrgjandi tiltøk,
- at styrkja heilsufremjandi, sjúku- og vanlukkufríbyrgjandi tiltøk við ráðgeving og stuðuli til royndar- og menningararbeiði kring landið,
- at taka stig til kanningar og útgreiðingar, sum eiga at verða framdar sum liður í einum heildarfríbyrgingartiltaki, ella sum liður í eini

meting av verandi heilsufremjandi og sjúku- og vanlukkufríbyrgjandi tiltøkum,

- at stimbra gransking og royndum á fríbyrgingarøkinum,
- at skipa fyri, at ítøkilig heilsufremjandi og sjúkufríbyrgjandi tiltøk í fólkaheilsuætlanum landsstýrisins verða sett í verk og framd.

Fólkaheilsuráðið verður mannað fjórða hvørt ár við einum umboði fyri undirvísingarverkið, einum fyri almannaverkið, trimum heilsustarvsfólkum og einum umboði fyri lögregluna. Landsstýrismaðurin velur sjeynda limin, sum eisini skal hava serligt innlit í almanna- og heilsuviðurskifti. Landsstýrismaðurin velur formann og næstformann millum limirnar í ráðnum.

Ráðslimir í Fólkaheilsuráðnum



Pál Weihe, formaður
Yvirlækni
Deildin fyri arbeiðs-og almanna heilsu



Marjun Berg, næstformaður
Socialráðgevari
Almannastovan



Kári Rasmussen
Kommunulækni
Tórshavn



Bjarta Vilhelm
Leiðandi heilsufrøðingur
Heilsufrøðisskipanin



Jens Jensen
Løgreglumaður Kriminaldeildin
Politiið í Føroyum



Tórfinn Højgaard
Lærari
Venjingarskúlin



Hannilena Jacobsen
økonoma
Klaksvíkar Sjúkrahús

Limirnir eru valdir sambært §2 í lóg um Fólkaheilsuráð

Lógargrundarlag

§ 1. ¹⁾Fólkaheilsuráðið er ráð undir landsstýrismanninum og hefur sum uppgávu at styrkja tiltøk fyri heilsufremjing, sjúku- og vanlukkufyribyrging, bæði í almanna- og heilsuverkinum. Heruppi liggur á ráðnum:

- 1) at ráðgeva lands- og kommunalum myndugleikum í sambandi við heilsufremjandi og sjúku- og vanlukku fyribyrgjandi tiltøk,
- 2) at styrkja heilsufremjandi, sjúku- og vanlukkufyribyrgjandi tiltøk við ráðgeving og stuðuli til royndar- og menningararbeiði kring landið,
- 3) at taka stig til kanningar og útgreiðingar, sum eiga at verða framdar sum liður í einum heildarfyribyrgingartiltaki, ella sum liður í eini meting av verandi heilsufremjandi og sjúku- og vanlukkufyribyrgjandi tiltøkum,
- 4) at stimbra gransking og royndum á fyribyrgingarøkinum.
- 5) ¹⁾at skipa fyri, at ítøkilig heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi tiltøk í fólkaheilsuætlanum landsstýrisins verða sett í verk og framd.

Stk. 2. ²⁾ (úr gildi).

Stk. 3. ²⁾ (úr gildi).

§ 2. ³⁾ ¹⁾ Í Fólkaheilsuráðnum sita 7 limir, tilnevndir av landsstýrismanninum fyri 4 ár í senn. Ein limur umboðar undirvísingarverkið, ein limur umboðar almanna-verkið, 3 limir eru heilsustarvsfólk, og ein limur umboðar lögregluna. Landsstýrismaðurin velur sjeypnda limin, sum eisini skal hava serligt innlit í almanna- og heilsuviðurskifti. Landsstýrismaðurin velur formann og næstformann millum limirnar í ráðnum.

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

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

§ 5. ¹⁾ Landskassin rindar útreiðslurnar av virkseminum hjá Fólkaheilsuráðnum og hjá móguligum øðrum sakkønum nevndum.

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

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

§ 7. ¹⁾ Fólkaheilsuráðið almannakunnger minst annað hvørt ár frágreiðing um virkseml ráðsins.

§ 8. Henda lögtingslóg kemur í gildi 1. juli 2000.

Stk. 2. Rúsdrekka- og Narkotikaráðið virkar framvegis síðustillað fyrbyrgingarráðnum fram til 1. januar 2002 sbr. reglunum í kunngerð. nr. 133 frá 25. október 1990 um Rúsdrekka- og Narkotikaráð.

Tórshavn, 10. mai 2000

Anfinn Kallsberg (sign.)

løgmaður

Skrivstova ráðsins

Adressa:

Fólkaheilsuráðið
J.C. Svabosgøta 43
FO 100 Tórshavn

Telefon:

30 47 00 / 21 51 65

Teldupostur:

<mailto:fhr@folkaheilsa.fo>

Heimasíða:

www.folkaheilsa.fo

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

MARK



Longu í 2005 gjörði ráðið eina arbeidsætlan, sum millum annað hevði til endamáls at fara inn á nøkur meginøki, ið svara til MARK í dag. Niðurstøðan var, at serliga lítið var gjørt við screening, sum varð hildið at vera ein hóskandi kanningarháttur til eina fjøld av fólki fyri at vita, um nakar av teimum hevði tekin til ávísa sjúku. Screening er ikki altíð tann endaligi diagnostikkurin, men kann vera eitt týðningarmikið stig á leiðini.

Ráðið fekk somu játtan sum árið frammanundan, og designerað varð til MARK kanningina 600 túsund krónur.

Landsumfatandi fólkaheilsukanningar vórðu gjørdar árinum 2008 og 2009. Heitið MARK stendur fyri **M**otiún, **A**lkohol, **R**oyking og **K**osti; hesir faktorar verða lýstir í frágreiðingini, umframt livimátin í høvuðsheitum. Tað var Fólkaheilsuráðið og Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu, sum stóðu fyri kanningini. Heilsu-málaráðið figgjaði ætlanina, og Vísindasiðsemisnevndin og Dátueftirlitið góðkendu verkætlanina.

Upplýsingarnar vórðu goymdar á teldu og viðgjørdar á Deildini fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu. Her vórðu tær goymdar við navni, síðan vóru tær burtur beindar, eftir at kanningin var liðug. Bæði tí at møguliga verður henda verkætlanin við tíðini eitt áhaldandi tilboð til borgararnar um screening av heilsustøðuni, men eisni tí at møguleiki skal vera hjá granskarum í framtíðini at seta seg í samband við luttakararnar, tá ið nøkur ár eru farin, t.d. fyri at kanna, hvussu heilsustøðan hevur tikið seg upp í mun til støðuna, ið tá var.

Kanningin er gjørd eftir danskari fyrimynd, KRAM kanningunum, sum Statens Institut for Folkesundhed stóð fyri. Vit takka teimum fyri hjálp og leiðbeining, tá vit fóru undir at laga hesar kanningar til føroysk viðurskifti. Vit takka eisini Tórshavnar kommunu, Klaksvíkar kommunu, Tvøroyrar kommunu, Runavíkar kommunu, Sunda kommunu, Sands kommunu og Vága kommunu fyri hjálpssemi og beinasemi at lata okkum høli at gera kanningar í. Eisini takka vit øllum tykkum,

sum hava tikið lut við at svara spurnablaðnum og verið til kanning.

Fyritøkurnar P/F Poul Michelsen, Bónus á Glyvrur, Lisberg Vatn, P/F Poul Hansen, Føroya Keyppssamtøka í miðbýnum í Havn og í Miðvági og Miklagarður hava latið okkum frukt, juice, rosinur og vatn. Fyritøkan Bilrøkt hevur verið beinasom at hjálpt til við flutningi av kanningarútgerð til og frá kanningarstøðunum. Hesar fyritøkur eiga eisini eina stóra tækk uppiborna.

MARK- fólkaheilsukanningin fór fram um alt landið frá januar til oktober 2008, og januar og februar 2009. Tað vóru 4000 fólki tilvildarlaga vald og vórðu boðin til kanningar. 2128 fólki luttóku, antin í spurnarblaðskanningini, líkamskanningini ella báðum. Hesi vóru í aldrinum 40 til 70 ára gomul.

Fyrst kannaðu vit 2000 fólki. Tey fyrstu 1000 vóru úr Tórshavnar kommunu. Hini 1000 vórðu síðani innkallað frá hesum økjum: 200 úr Suðuroy, 100 úr Sandoy, 100 úr Vágum, 300 úr Eysturoy, 200 úr Norðoyggjum og 100 Norðurstreymi.

Arbeitt varð við at gera eina frágreiðing og leiðbeining um, hvar til bar at røra seg í Klaksvík. Greiða frá móguleikum fyri gongutúrum og rokna orkunýtsluna út. Greitt varð frá hvørjir innandura venjingarmøguleikar funnust: svimjihylur, ítróttarhallir, fimleikar-

hallir v.m. Eisini varð sagt frá, nær hesar vóru tøkari til venjingar.

Endaliga varð MARK-kanningina framd í Norðstreymoy, á Sandoyinni og í Vágum, síðani varð restin av játtanini av árinum brúkt til at viðgera tilfarið.

Ein undankanning fór fram í november 2007 til tess at tryggja, at kanningarhátturin var egnaður, og at tólini virkaðu. Tað vóru starvsfólki hjá Tórshavnar Kommunu, sum lögdu kropp til kanningina. Í kjalarvørrinum av kanningini skipaði kommunan fyri ymiskum rørsluátøkum fyri starvsfólkini. Millum annað vóru felags gongu- og rennitúrar gjørdar. Hesi átøk vóru væl móttikin av starvsfólkunum. Harumframt varð matarskráin í starvsfólkakantinuni gjørd heilsuvinaligari við lægri fitiinnihaldi, meiri grønmeti, frukt og grovum breyði. Síðani vóru starvsfólkini boðin til nýggja kanning, til tess at hvør sær kundi síggja, um heilsustøðan var broytt. Og tað var hon eisini hjá rættiliga nógvum teirra.

Kanningar vórðu gjørdar, har tilvildarlaga vald fólki vórðu við.

- Frágreiðingar vóru gjørdar, har móguleikar vóru fyri at røra seg og gongutúrar skipaðar. Móguleikar til innandura venjingar: svimjihyljar, ítróttarhallir, fimleikarhallir o.a.
- Læra skipskokkar at gera ymiskar høvuðsmáltíðir, ið vóru soltnar, tó leskiligar.

- Heilsugóðan mat skeiðsvirksemi
- Roykiavvenjingarskeið
- Matpakkar í skúlunum



MARK VERKÆTLANIN: UM LIVIMÁTAN HJÁ FØROYINGUM

Tað sær út til at kvinnur millum 40 og 70 ár á fleiri økjum ikki stóðu seg so væl sum menn í sama aldri. Nógv fleiri kvinnur enn menn høvdu vánaliga konditiún, fleiri kvinnur enn menn royktu dagliga, og kvinnur kendu seg nógv oftari strongdar og høvdu verri svøvngevur enn menn.

Likamskanningin umfataði máting av blóðtrýsti, hædd, vekt, miðju- og mjadnamáti. Ymiskar vøddastyrkistestir

vórðu gjørdar, umframt konditiúnstest. Eisini varð blóðroynd tikin úr oyralippuni, og blóðsukur og kolesterol varð mátað.

Kanningin endaði við, at tikið varð samanum, og hvør einstakur fekk síni úrslit skrivað á serligt oyðiblað, sum eisini innihelt serliga frágreiðing um markvirði, og hvat tey áttu at gera, um teirra úrslit ikki vóru í samsvar við normalvirðini.

Gransking vísir á at lívsstílfaktorar, sum royking, ov lítil mótión, vánaligur kostur og stór alkoholnýtsla hava stóran týðning fyri at gerðast álvarsliga sjúkur og fyri ov tíðliga deyða. Í okkara grannalondum er gransking innan hesi øki vanlig, og í Danmark varð farið undir eina umfatandi kanning um livimátan hjá danum.

Vitja eisini dansku heimasíðuna www.kramundersogelsen.dk.



RØRSLA

FØROYAR Í RØRSLU



Í samstarvi við ÍSF skipaðu Fólkaheilsuráðið og Heilsumálaráðið fyri "Rørsluárinum 2009". Endamálið var at fremja heilsugóðan livihátt, við at fáa so nógvar føroyingar sum gjørligt at røra seg meira í gerandisdegnum. Hetta fyri at fyrbygja skjóttvaksandi sonevndum vælferðarsjúkum.

Hópin av tiltøkum vórðu gjørd, sum vardu alt árið, bæði við landsfevnandi og lokalum átøkum. Ráðstevnur við heitinum "Føroyar í rørslu" vórðu úti um alt landið. Sonevnd "Útívikan" var í mai, sum eggjar fólki at gera meira burtúr at ganga til arbeiðis, í skúla, til handils osv.

Tá talan var um Body Mass Index, yvirvekt og alkoholnýtslu, høvdu menninir munin. Av teimum sum vigaðu meiri enn 90 kg, var kynsbýti 82 % menn og 18 % kvinnur. Fimti hvør lutakari vigaði meiri enn 90 kg. Úrslitini góvu eisini eina ábending um, at fólk millum 40 og 70 rørdi seg ov lítið. Bert helvtin av

lutakarunum søgdu seg hava iðkað nakran ítrótt, motión ella annað slag av likamligum virksemlu regluliga sama árið. Eisini sást, at ein lítil triðingur át grønmeti og at 15 % ótu salat ella rákost hvønn dag, ella annað hvønn dag. Nakað fleiri ótu frukt næstan hvønn dag, ella hvønn dag. Hetta bendir á, at vit liggja rættiliga langt frá teimum 600 grammum av frukt og grønmeti, sum rátt verður fólki til at eta um dagin. Tó telur tað rætta vegin, at fólk eru røsk at vitja hvør annan.

Umframt fyrireikararnar var iðin luttøka í rørsluárinum við nógvum, fjølbroyttum átøkum frá fyrítøkum og stovnum, kommunum, ítróttarfeløgum, dagstovnum, skúlum, eldrastovnum og frítíðarfeløgum av ymsum slag. Nýggjar verkætlanir spruttu úr rørsluárinum. Millum annað við at at fáa rørslu inn á arbeiðspláss, dagstovnar og skúlar.

Úrslitini frá spurnablaðnum vísa, at 79,4 % av lutakarunum í kanninginini siga seg hava tað gott ella rættiliga gott. Bera vit hetta saman við kanninginina í 2007, so er hetta ein lítil betring, tá var talan um 78,6%.

ÚTIVIKAN

Summarið verður skotið í gongd við útívikuni. Fólkaheilsuráðið hevur síðani 2009 skipað fyri einari viku í

mei, har mælt verður fólki til at seta bilin og ganga - meira og tittari.

Útívikan hevur verið tengd at fyrsta summardegi, so passandi kunnu vit siga, at summarið byrjar við Útívikuni. Útívikan hevur havt sera stóra undirtøku. Arbeidspláss, stovnar, kommunur, miðlar, ja, sera nógv hava tikið undir við henni.



Fyrítøkur hava notið gott av tiltakinum, tá ØLL kenna fyrimunirnar av at seta bilin, ganga og harvið røra seg meira. Betri heilsa, betri lag, glaðari starvsfólk og færri sjúkradagar. Hetta er ein liður í at gera tað lættari hjá fólki at velja bilin frá. Um onnur gera tað, so kunnu vit eisini. Tað, at øll seta fokus á rørslu samstundis, ger tað lættari hjá tí einstaka at taka stigið – og ganga.

Ætlandi skulu ØLL vera við í hesum tiltaki: Tey, ið hava stutt til arbeiðis, tey, ið hava langt til arbeiðis og eisini tey, ið koma av bygd, kunnu annaðhvørt koyra í bussi, ella seta bilin langt frá arbeiðsplássinum og síðani ganga.

Tiltakið hevur verið væl eydnað, har heitt varð á allar fyrítøkur í Føroyum at taka lut og royna at eggja sínum starvsfólki til at seta bilin og heldur fara til gongu. Hetta hevur verið gjørt hvør sær, men eisini hava fyrítøkur í felag við starvsfólki skipað fyri kappingum, útferðum ella onkrum heilt øðrum – tað hevur verið latið upp í hendurnar á fyrítøkunum at leggja útívikuna til rættis.

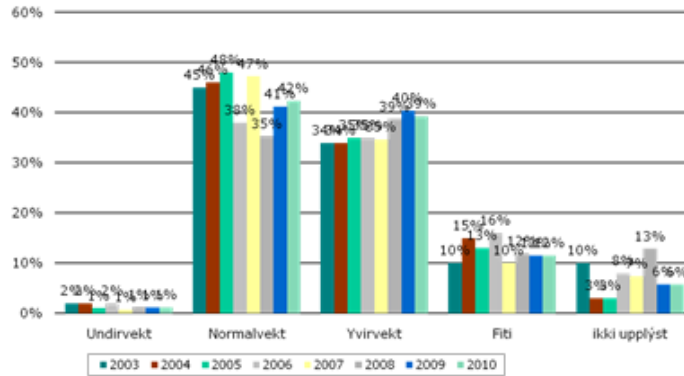
Sambandið við fyrítøkur hevur eisini verið havt í huga, har heitt hevur verið á fyrítøkurnar um at kunna Fólkaheilsuráðið um, hvussu tær leggja sítt arbeiði til rættis. Málið hevur verið, at útívikan ikki skuldi kosta fyrítøkuni nakað.

SJÁLVMETT HEILSA

Sjálvmett heilsustøða	Tal	%
Rættiliga góð	419	23
Góð	1046	57,3
Tolulig	337	18,5
Vánalig	19	1
Út av lagi vánalig	2	0,1
Tilsamans	1823	100

BMI

Meira enn 2. hvør føroyingur eldri enn 15 ár kemur í bólkarar "Yvirvekt" og "Fiti"



© Gallup fyri Fólkaheilsuráðið

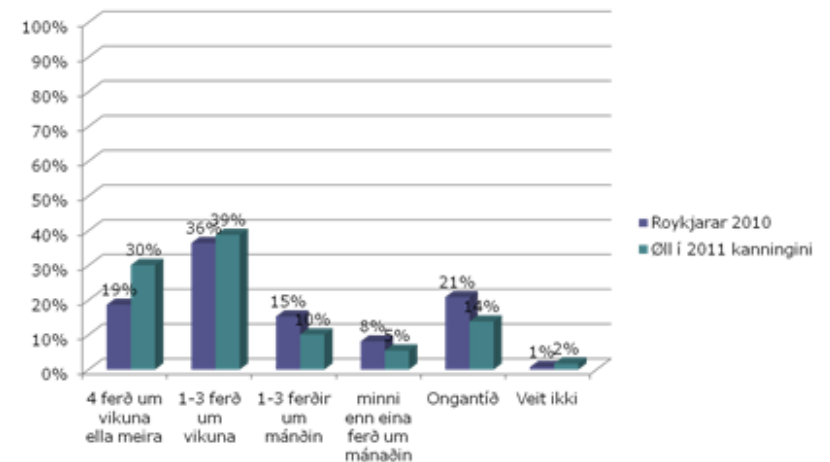
BMI ella BodyMassIndex, tað er vektin í mun til hæddina, vísir, at støðan var áleið tann sama sum undanfarin ár. Í ár høvdu 33% eitt BMI ímillum 25 og 30 og 12% yvir 30, tað vit rópa ávíkavist yvirvektig og feit.

Viðvíkjandi líkamsvirkni sæst, at talið á teimum, sum ongantið iðka ítrótt, ella venja líkamliga hevur verið fallandi tey seinnu árin. Í 2007 vóru hesi 37% og við hesa kanningina í 2008 vóru tey bert 14%, ið søgdu, at tey ongantið iðkaðu ítrótt, ella framdu regluliga líkamliga venjing, herundir m.a. gongutúrar. Tilsamans

69% av teimum spurdu søgdu seg vera líkamsvirkin í ítrótti, ella øðrum líkamsvenjingum 4 ferðir um vikuna ella meira.

Íðkar tú nakran ítrótt ella regluliga líkamliga venjing?

Tey, sum roykja dagliga samanberað við samlaðu tøluni.



© Gallup FØROYAR

62% av teimum spurdu ótu frukt 4 ferðir um vikuna ella meira. Umleið helvtin át grønmeti, annað enn eplir, meira enn 4 ferðir um vikuna. 20% ótu fisk 4 ferðir um vikuna ella meira. Í meðal ótu tey spurdu 229 g av frukt og grønmeti um dagin. Hetta er áleið tað sama sum undanfarin ár, men væl minni enn 600 g av frukt og grønmeti um dagin, sum danska heilsustýrið mælti til.

Fólk, ið eru kropsliga virkin, eru betur fyri bæði sálarliga og líkamliga og liva longur enn tey, ið ikki eru virkin. Tey, ið ikki eru kropsliga virkin, doyggja í miðal 5-6 ár fyrr enn tey, ið eru kropsliga virkin, og mugu harafturat rokna við fleiri líviárum við drúgvvari, darvandi sjúku. Harafturat økir kropsligt óvirkni um vandan fyri at fáa ov høgt blóðtrýst, hjartasjúkur, typu 2 diabetes, bróstkrabba, beinbroyskni, og um vandan fyri, at eldri fólk eru fyri beinbroti, tá tey detta.

Heilsumyndugleikarnir ráða til, at vaksni fólk eru hóvliga kropsliga virkin í minsta lagi 30 minuttir dagliga, og gera meira av einar 20-30 minuttir tvær ferðir um vikuna. Hóvlig rørsla er í hesum føri øll sløg av rørslu, ið økja um orkunýtsluna og kann vera eitt nú at súkkla til arbeiðis, urtagarðsarbeiði og at ganga í trappum. Týdningarmikið er, at fólk røra seg alt lívið. Tess meira og tess longur tú rørir teg, tess betri fyribyrgjandi úrslit, og miðvís venjing tryggjar tískil tey bestu heilsuligu úrslitini.

FÓLKAHEILSURENNING

Tað hevur alt hetta tíðarskeiði verið skipað fyri fólkaheilsurenning, og hevur eitt stórt tal av fólki verið við til henda dagin.

Daglig kropsrørsla er grundarlagið undir fólkaheilsuni. Átakið Fólkaheilsurenning er eitt átak, har øll kunna luttaka, tað gevur øllum yngri sum eldri - eitt gott og gevandi høvi at røra seg.



Endamálið við fólkaheilsurenningini var at eggja fólki til at røra seg meira í gerandisdegnum og at hugsa um heilsuna. Endamálið við átakinginum, sum var fyri øll, var ikki at kappast, men at geva øllum – yngri sum eldri – eitt gott og hugnaligt høvi at røra seg.

Við at skipa fyri fólkaheilsurenning, ynskti Fólkaheilsuráðið at gera vart við týdningin av at liva sunt. Vit hava øll gott av at røra okkum eitt sindur.



RÚSEVNI

Nordisk rusmiddelkonference - August 2011

Fólkaheilsuráðið var vertur, tá Nordisk rusmiddelkonference varð hildin í Føroyum 24. - 26. august 2011.

Tey, ið tóku lut, vóru serfrøðingar úr Norðanlondum, sum árliga hittast at tosa um rúsevnastøðuna í londunum.

Serfrøðingarnir vóru frá heilsumyndugleikunum og fólkaheilsustovnum í ymsu londunum.

Umboð fyri Bláakross, Heilbrigðið og Rúsdrekkasølu Landsins í Føroyum vóru boðin við á fundin.

24. august var rúsdrekka viðgjørt, 25. narkotika og 26. august rúsdrekkalýsingar.

RÚSDREKKA ER ONGANTÍÐ VANDALEYST

Hetta sigur Pál Weihe, formaður vegna Fólkaheilsuráðið:

Danska Heilsustýrið hevur broytt tilmælið um rúsdrekka, tí rúsdrekka sambært International Agency for Cancer Research er at rokna sum krabbaelvandi uttan nakað niðara kent mark fyri, har rúsdrekka ikki elvir krabba. Hinvegin tykist alkohol upp til 20 gram um dagin (svarandi til 2 alkoeindir) at verja móti hjarta-æðrasjúkum hjá miðaldrandi og eldri fólki.

Nýggju tilmælini ljóða soleiðis:

- Rúsdrekka er ongantíð vandaleyst.
- Drekk ikki fyri heilsuna.
- Tað er lítil vandi fyri at gerast sjúkur av rúsdrekka, um kvinnur drekka minni enn 7 alkoeindir og menn 14 um vikuna.
- Tað er stórur vandi fyri at gerast sjúkur av rúsdrekka, um kvinnur drekka meira enn 14 alkoeindir og menn meira enn 21 um vikuna.
- Drekk ongantíð meira enn fimm alkoeindir í senn.
- Kvinnur við barn eiga ikki at drekka alkohol.
- Kvinnur, ið royna at gerast við barn, eiga heldur ikki at smakka sær á – hetta av fyrivarnisávim.
- Gomul fólk eiga at vera serliga varin við rúsdrekka.

Fólkaheilsuráðið hefur á fundi tann 22. september 2011 viðgjørt hesi nýggju tilmæli og tekur undir við teimum, men heldur, at boðskapurin er vorðin eitt sindur ov torskildur, og tí hefur Fólkaheilsuráðið hesi ráð til fólk:

- Fyri heilsuna – drekk sum minst

Fólkaheilsuráðið hefur eisini seinastu tíðina merkt sær alment orðaskifti um, hvussu Rúsdrekkasøla Landsins skal skipast. Fráboðað var lógarbroyting til tess at gera Rúsdrekkasøluna til alment partafelag. Sambært skjalinum um eykajáttan til Rúsdrekkasølu Landsins verður sagt, at avlopskravið til Rúsdrekkasøluna er hækkað so nógv, at “Rúsdrekkasølan fer at kanna móguleikarnar fyri at lata upp ein úrvalshandil í SMS, kanna móguleikarnar fyri at lata upp handil í Sundalagnum, selja lutir, sum hava tilknýti til vørurnar, sum Rúsdrekkasølan selur, útseta neyðugt viðlíkahald umframt kanna samstarvsfyrirminir við P/F Posta”. Grundað á hesar fráboðanir frá Vinnu- málaráðnum fer Fólkaheilsuráðið at koma við hesum almennu viðmerkingum:

1. Í lótingslóg nr. 20 frá 10.03.1992 um innflutning og sølu av rúsdrekka sigur fyrsta grein: “Endamálið við hesi lóg miðar ímóti at avmarka rúsdrekkanytisluna og minka sum mest um skaðan, sum rúsdrekkanytislun

hefur við sær fyri einstaklingin og samfelagið, og til tess at rækka hesum endamáli at áseta reglur í sambandi við rúsdrekka í Føroyum.” Rúsdrekkasøla Landsins er sett á stovn sambært somu lóg og skal eftir fatan ráðsins viðvirka til at avmarka rúsdrekkanytisluna og minka sum mest um skaðan á fólk og samfelag.

2. Nú tá danska Heilsustýrið hefur hert síni tilmæli um alkoholnýtslu, og Fólkaheilsuráðið fer eitt vet longur og mælir fólk til at drekkja sum minst, er serliga umráðandi, at rúsdrekkatálmandi virksemið verður styrkt.

3. Fólkaheilsuráðið heldur, at Vinnumálaráðið er á skeivari leið, tá hugsað verður um at gera Rúsdrekkasølu Landsins til alment partafelag, tí eitt partafelag hefur vanliga til uppgávu at økja sum mest um inntøkurnar. Rúsdrekkasølan hefur, eftir fatan Fólkaheilsuráðsins, ikki til uppgávu at økja um inntøkurnar av rúsdrekkasølu. Harumframt heldur Fólkaheilsuráðið ikki, at Rúsdrekkasølan skal kenna seg noydda at lata upp handil í SMS og samstarva við Posta fyri at økja um inntøkurnar. Fólkaheilsuráðið mælir til at sleppa Rúsdrekkasøluni undan kravinum um avlop, og í staðin brúka avgjældini sum inntøkuveg til landskassan.

4. Fólkaheilsuráðið vil mæla til, at rætturin hjá bryggjaríum at selja øl beinleiðis til almenningin verður avtikin. Hetta er ein uppgáva fyri Rúsdrekkasølu Landsins.

5. Fólkaheilsuráðið heldur, at endamálsorðingin í rúsdrekkalógini eigur at hava við sær, at umsitingin av lógini verður lögð undir Heilsumálaráðið og ikki sum nú umsitin av Vinnumálaráðnum. Ein samrakstur við Apotekaraverkið eigur at verða umhugsaður, tí báðir stovnar innflyta og útflyggja evni, sum skulu inntakast við skili, um skaði ikki skal standast av.

Í september 2008 viðmælir Fólkaheilsuráðið yvirfyri Vinnumálaráðnum, at bryggjað verður sterkari øl enn 5,8 rúmprosent, tó so, at sum mótvekt til hetta, missa bryggjaríini rættin at selja øl beinleiðis til almenningin.



RÚSEVNISSTØÐAN Í FØROYUM – OKTOBER 2012

Støðumeting gjørd av løgreglu, tollvaldi, heilsumálaráði og fólkaheilsuráði

Frásøgn frá 2. fundi um rúsevnisstøðuna í Føroyum, hildin í Fólkaheilsuráðnum, tann 01. apríl 2008.

Til viðgerðar var spurningurin um rúsevnisstøðuna í Føroyum í dag.

Støðan í tølum sambært ymiskar myndugleikar

Løgreglan legði fram tøl, sum vístu, at í 2007 var hald lagt á

- 1,5 kg av hashi
- 0 g av marihuana
- 0 g av speed
- 0,8 kg av amfetamini
- 0 g av heroini
- 1 g av kokaini
- 1 kg av ecstasy úrdrátti, sum umroknað til tablettir hevði svarað til smáar 15.000 tablettir.

Sambært yvirlitið yvir rúsevni, ið hald er lagt á síðani 1988 sæst, at talan er um ein vøxstur innan amfetamin og ecstasy, men ikki innan hash, marihuana, speed,

heroin og kokain. Bæði amfetaminið og ecstasyð hava samband við eitt einstakt stórt mál, har rúsevni vóru flutt til Íslands, við steðgi í Føroyum.

Talan hevði tó verið um størri nøgdir, um alt verður roknað við, sum hevur verið fyrri í rættinum og enntá lagt til grund fyrri dómar.

Tollvaldið greiddi frá, at teir, sum frásagt á seinasta fundi, høvdu gjørt eitt munandi størri arbeiði til tess at økja um eftiransingina, bæði tá ferðafólk koma, men eisini á posthúsinum, men hetta ikki hevði havt við sær, at teir høvdu funnið meira ólóglig evni. Hetta fekk umboðið fyrri tollvaldið at ivast í, um uppáhald um vaksandi narkotikamongdir í umfari í føroyska samfelagnum mundi vera rætt.

Tollvaldið hevði havt regluligar fundir við lögregluna um arbeiðið ímóti rúsevnum. Leiðslurnar møttust annan hvønn mánað at tosa um, hvussu farast skuldi fram.

Blái Krossur greiddi frá, at uml. 1/3 av misnýtarunum av rúsdrekka, misnýttu eisini onnur evni so sum vanligan sissandi heilivág, hash og harðari narkotika. Tað vóru uml. 8% av teimum, ið komu inn til rúsevnisavvenjing, sum eisini nýttu hash og uml. 8% sum nýttu annað narkotika.

Meting av støðuni

Viðvíkjandi spurninginum um, hvussu veruliga støðan er, helt eitt umboð fyrri lögregluna, at støðan var versnandi og ring, nógv meira enn tøluni søgdu frá.

Umboð fyrri tollvaldið helt ikki, at støðan var versnandi, tí við tí tætta eftirliti við inngangirnar til landið, teir fremja, skuldi ikki borið til at fingið stórar nøgdir av rúsevnum inn.

Hvat er til ráða at taka

Spurt varð eisini, hvat er til ráða at taka og varð víst á SSP samstarvið, tað er samstarv ímillum sosialverkið, skúlar og politiið. Umboðið fyrri Almanna- og heilsu-málaráðið greiddi frá, at tað eru tikin stig til at skipa hetta samstarv bæði á hægsta fyrisitingarliga stigi, men eisini eru stig tikin til ein samskipanarbólk, umframt teir arbeiðsbólkar, sum skulu gera arbeiðið. Avgjørt er at seta ein samskipara, sum skal sita í Barnaverndarstovuni. Peningur er settur av til hetta endamál á figgjarlógini í ár.

Spurningurin er eisini, um lögreglan setir nóg mikið av fólki av til tess at “stressa” umhvørvið, soleiðis at tað verður meira ella minni óliviligt at vera narkotikamisnýtari í Føroyum. Hetta merkir, at lögreglan støðugt er eftir teimum smáu misnýtarum, sum hon fær frænir

av. Hetta er tí ein spurningur fyri lögregluna sjálva at gera av og raðfesta.

Lögreglan eftirlýsti størri heimildir til at avlurta telefon, uttan at kravið um illgruna um stórar nøgdir av narkotika skal verða uppfyllt. Tað kundi hugsast, at ein minni nøgd hevði verið meira hóskaði í okkara litla samfelag, til tess at finna fram til rúsevnismissnýttarar.

Samanumtikið

Tað sæst ein vøxstur seinasta ár innan bólkarnar amfetamin og ecstasy, sum tó stava frá einum stórmáli. Ilt er at siga, um nakað ávíst rák er í hesum. Lögreglan vildi halda, at trupulleikin var størri enn tøluni vísa, men tollvaldið helt ikki tað vera sannlíkt, at munandi nøgdir vóru innfluttar, tí eftirlitið er nú so gott við markið.

Komandi samstarvið millum sosialverk, skúla og politi fer væntandi eisini at hjálpa til í stríðnum móti rúsevnum. Møguliga hevði tað verið ein vegur at farið, at lögreglan var meira eftir einkultum brúkarum, uttan ambitionir at finna solumennirnar aftanfyri.

Øktar heimildir hjá politinum at avlurta telefonir, høvdu eisini verið ein hjálpi í stríðnum móti nýtslu av ólógligum evnum í Føroyum.

Frásøgn frá 3. fundi um rúsevnisstøðuna í Føroyum, hildin í Fólkaheilsuráðnum, tann 12. november 2008.

Fólkaheilsuráðið hevði boðið til fundar at umrøða rúsevnaðstøðuna í Føroyum í lötuni.

Umboð fyri Tollvaldið legði fram fyrst fylgjandi frágreiðing:

“Sum árinum frammanundan, verður eftirlitið við ólógligum innflutningi av rúsevnum (narkotika) raðfest høgt.

Arbeiðsgongdin í sjálvum tolleftirlitsarbeiðnum varð broytt 1. mai 2008. Endamálið var at fáa eftirlitið at virka enn betur. Vaktarskipanin er broytt, soleiðis at tollararnir nú arbeiða í eini rokeringskipan, og hevur tað serligan týdning fyri eftirlitið á flogvøllinum og í Havn. Skipanin hevur víst seg at virka væl, og starvsfólkið hevur tikið væl ímóti nýggju skipanini.

Tollvaldið hevur tveir servandar narko-hundar. Báðir hundarnir eru í serklassa. Teir verða brúktir at leita eftir rúsevnum, bæði uppi á ferðafólki, í postflutningi, í farmaflutningi og umborð í skipum. Umframt

hundarnar hefur tollvaldið röntgentól á hövuðs-posthúsinum í Tórshavn at kanna postsendingar við, umframt atgongd til onnur röntgentól á flogvøllinum at kanna lutir við, sum rúsevni kunnu verða fjald í.

Elektroniska atgongdin til ferðafólkalistarnar er nú við at vera komin heilt uppá pláss. Hetta eru amboð, sum eru neyðug at hava fyri at eftirlitið skal kunna virka væl.

Tollvaldið metir ikki, at rúsevnisstöðan er broytt nakað í mun til árinum frammanundan. Hetta er grundað á nøgdirnar, sum tollvaldið er komið fram á í eftirlitinum. Nøgdirnar higartil í ár eru á sama stöði, sum árið í fjør og minni enn hini árinum frammanundan. Í fjør vóru 30 persónar tiknir í eftirlitinum og higartil í ár 28 persónar. Talan er í flest førum um mannfólk. Rúsevnini, sum eru innsmuglað, hava verið goymd í postsendingum, í viðføri uppi á tí ferðandi og eisini innvortis.

Tollvaldið er av teirri áskoðan, at tað uttan iva kemur meira og meira fyri, at rúsevni verða innsmuglað innvortis, bæði av mannfólki og konufólki. Talan er helst ikki um stórar nøgdir hvørja ferð, men eisini sterkari rúsevni enn hash.

Eisini í ár eru stórar nøgdir av rúsevnum tiknar í Íslandi. Rúsevnið er smuglað inn og goymt í

útlendskum bilum, sum eru komnir til Íslands við Norrønu. Tollvaldið her var vitandi um flutningin.

TAKS raðfestir sum nevnt eftirlitið við rúsevnum høgt, tað verður gjørt í góðum samstarvi við lögregluna, postverkið, flutningsfeløgini og útlenskar myndugleikar.”

Lögreglan greiddi frá, at higartil í ár var hald lagt á

- 1711 g av hashi,
- 0 g av marihuana,
- 0 g av speed,
- 133 g av amfetamini,
- 0 g av heroini,
- 12 g av kokaini,
- 67 tablettir av ecstasy.

Gram	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Hash	6431	46753	2813	4494	4622	1670	1260
Marihuana			163		50		
Amfetamin	14		39		8	2	30
Kokain		48	2				13
Heroin			2				
Ecstasy			3 stk	444 stk	12 stk		67 stk

Hetta er nakað tað sama, sum hald varð lagt á av hashi í 2007, men minni enn amfetamini, ið var funnið í 2007, men kokainið er vaksi, esctasy hinvegin er nógv minni. Løgreglan er av teirri fatan, at hetta er bara ein litil partur av tí, sum er í umfari. Løgreglan heldur, at tað verður gjørt tað, sum kann gerast til tess at finna fram til ólóglig evni. Í lötuni eru 4 fólk hjá politinum, sum taka sær av hesum. Samstarvið við tollvaldið hevur verið gott.

Landsapotekarin vísti á, at lógin um euforiserandi evni eigur at verða dagførd í Føroyum, tí alt umráðið er í stórari broyting bæði viðvíkjandi undanevnum, tað eru tey evnini, sum skulu til, til tess at gera tey aktivu rúsevni, og so niðurbrotningarevni ella avleidd evni (derivatir). Hesi verða eisini send til Føroya, m.a. postvegis. Landsapotekarin hevur eitt neyvt samstarv við tollvaldið um at finna útav, hvørji evni, sum koma til landamarkið, eru ólóglig og tí ikki koma í umfar í samfelagnum.

Blái Krossur Føroya greiddi frá, at har vóru royndirnar, at lutfalsliga fleiri hashnýtarar og nýtarar av øðrum narkotika vóru ímillum síni viðskiftafólk. Tey eru í øllum aldri frá byrjanini av 20árunum til 60 ár og eldri. 21% eru kvinnur og 57% eru alkoholmisnýtarar, 17% misnýta alkohol og tablettir, 8% alkohol, tablettir og

hash og 13% alkohol, tablettir, hash og onnur narkotisk evni.

Royndirnar hjá skúlaheilsutænastuni eru, at ung niður í 13 árs aldur drekka sær kenning upp til fleiri ferðir um mánaðin, men hinvegin er tað eitt medvit millum tey ungu at ansa sær fyri rúsevnum.

SSP-samskipanin greiddi frá virkið sínum, sum júst er byrjað. Nevnt varð, at summarfestivalarnir eru eitt stað, har sum tað ógvuliga sannlíkt fer fram nýtsla av narkotiskum evnum, og í einum fyribyrgingarhøpi átti at borið til at farið uppí fyrireikingarnar av summarfestivalunum soleiðis, at fólk vóru klár at fara á festival soleiðis at skilja, at tey finga eitt medvit um, at tað ber til at fara á festival uttan at taka narkotisk evni. Eisini átti at borið til at fingið fyrireikararnar av festivalunum at verið við í hesum arbeiðinum.

Barnaverndarstova Føroya greiddi frá, at tey eru við at gera eina skipan, ið savnar inn hagtøl um allar tilburðir, har barnaverndirnar hava verið inni í málum viðvíkjandi børnum. Her ber til at fáa at vita um kringumstøðurnar íroknað móguligt narkotikamisbrúk. Roknað verður við at hetta fer at virka í bræði.

Niðurstøða

Niðurstøðan av fundinum varð, at tað eru framvegis narkotisk evni í umfari í Føroyum. Tølini frá lögregluni og tollvaldinum týða tó ikki uppá nakran vøkstur. Hinvegin er tað eingin ivi um, at tað, sum hald verður lagt á, er bert ein lítil partur av tí, sum er í umfari. Eftirlitsmyndugleikarnir: lögreglan, tollvaldið og landsapotekarin, søgdu frá, at teir gjørdu hvat teir kundu og teir hildu, at teirra innsatsur á umráðnum var rímligur í mun til tað orku, sum er til taks.

Av fyribyrjandi átøkum varð nevnt, serliga at gera nakað í samband við tónleikafestivalarnar, har nógvar ung koma saman á sumri. Hetta skuldi gerast í góðari tíð áðrenn sjálvst tónleikatiltakið.

Frásøgn frá 4. fundi um rúsevnisstøðuna í Føroyum, hildin í Fólkaheilsuráðnum, tann 26. apríl 2010.

Fólkaheilsuráðið hevði bjóðað umboðum fyri lögregluna, tollvaldið og Heilsumálaráðið til fundar at gera eina meting av rúsevnastøðuni í Føroyum beint nú.

Lögreglan

Lögreglan legði fram yvirlit yvir nøgdir av euforiserandi evnum, sum hald er lagt á av politi og tollvaldi øll árini frá 1988 til 2009. Lögreglan greiddi frá, at í 2009 var ein vøkstur í nøgdini av marihuana – frá grammum til kilo. Marihuanað stavar frá tveimum plantagum her á landi – og tey 8 kg er metta nøgdir av marihuana. Eisini er stórir vøkstur í amfetamini, tí heili 2.991 g av meth-amfetamini, sum er sterkari enn vanligt amfetamin, varð halda lagt á. Eisini ecstasy er í vøkstri við 4.818 haldløgnum tablettum.

Lögreglan segði frá, at sum heild var tað nú vorðið truplari at finna evni, sum vórðu goymd sum tablettir og sum pulvur. Tað var truplari hjá hundunum at snodda seg fram til tey. Annars helt politiið, at tað var ein týðiligur vøkstur í hashplantasjum, t.v.s. at fólk innflyta fræ, sum verða dyrkað heima við hús. Her átti at verðið kannað, hvat skal til, til tess at gera innfluting av fræi, sum ikki kundi skjálprógvast at vera innflutt til ikki rúсандi endamál, ólógligt.

Lögreglan heldur seg vera rímliga væl mannaða við 4 av teimum íalt umleið 100 lögreglufólkunum, sum bert taka sær av rúsevnismálum, umframt at tey fáa hjálp í dagliga arbeiðinum frá teimum, sum gera vanligt lögregluarbeiði, íroknað ein hundaførara. Lögreglan

ynskir sær tó at fáa enn betri móguleikar at brúka framkomna telefonavlurtingartøkni í sporingini av teimum, sum fáast við at útbreiða rúsevni. Løgreglan er tó í sambandi við avvarðandi myndugleikar um hetta, og tað tykist nú mest at vera ein figgjartilgur spurningur at fáa optimala tøkni.

Tollvaldið

Frá tollvaldinum søgdu tey, at eftirlitið við innflutningi av rúsevnum er ein týðningarmikil uppgáva hjá teimum, og hendan uppgávan verður raðfest í fremstu røð, soleiðis at tollvaldið alla tíðina roynir at betra um móguleikarnar og amboðini at gera eftirlitið við. Annars meta tey ikki, at rúsevnastøðan er broytt nakað stórvegis hesi seinastu árin, heldur ikki í 2009 í mun til árin frammanundan. Tað er sum áður, persónar runt um í landinum, sum nýta rúsevni, tá tey eru til at fáa fatur á. Persónarnir eru sum oftast kendir fyri tað sama, bæði hjá politinum og hjá TAKS. Onkur av teimum fellir frá, og aðrir koma til. Talan er bæði um konufólk og mannfólk, tó flest mannfólk. Miðalaldurin á teimum 23 persónunum, sum tollvaldið hevði fatur á í 2009, var 30 ár, og av teimum vóru 2 konufólk.

Hash er enn tað rúsevnið, sum TAKS oftast leggur hald á. Onnur rúsevni eru smáar nøgdir av amfetamini og

ecstasy. Tey rúsevnini eru veruliga komin fram í eftirlitinum, og tí er eingin í iva um, at tey verða brúkt meira og meira eisini av yngra ungdóminum, tí tað er meira 'in' og tey eru eisini skjótari og lættari at taka. Sterkari rúsevni sum kokain og heroin eru enn meira ókend.

Flestu rúsevnini, sum tollvaldið kemur fram á, verða tikin í ferðafólkaeftirlitinum. Sum oftast eru tað persónar, sum eru kendir frá rúsevnaumhvørvinum. Fleiri av teimum hava greitt frá, at til tíðir eru rúsevnini sera ring at fáa fatur á her, og tí fara teir sjálvir avstað eftir teimum. Fleiri av teimum hava havt rúsevni við sær innvortis, fyri at sleppa undan eftirlitinum. Antin svølgja tey rúsevnini ella stinga tey inn í kroppin. TAKS hevur frænir av, at tað er ein háttur, sum alt meiri og meiri verður nýttur. Tað er einki til hindurs fyri at svølgja eina nøgd uppá ½ kg av rúsevnum. Bara tann hátturin kann vera við til at nøkta ein stóran part av rúsevnanýtsluni í Føroyum. Tað kann vera ein av orsökunum til, at minni er funnið í 2009 enn árin frammanundan, burtursæð frá tí stóru nøgdini av metamfetamini og ecstasy tablettum, sum vórðu ætlað til Íslands. Ynskilig er tí, at myndugleikarnir, í tann mun tað ber til, altíð sleppa til hjá heilsuverkinum at skanna persónar fyri rúsevni.

Niðurstøða

Gram	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Hash	6431	46753	2813	4494	4622	1670	1260	1021
Marihuana			163		50			
Amfetamin	14		39		8	2	30	3200
Kokain		48	2				13	
Heroin			2					
Ecstasy			3 stk	444 stk	12 stk		67	4650 stk

Niðurstøðan gjørdist, at í 2009 varð hald lagt á rættiliga fitt av amfetamini og ecstasy, sum var ætlað til Íslands. Hinvegin er nøgðin av marihuana, sum verður framleidd her í landinum vaksandi. Løgreglan er rímliga væl mannað, men vildi havt enn betri móguleikar til at brúkt meira framkomna lurtingartækni til at staðfest, nær og hvar veitara distribútiónsnetið er virkið. Niðanfýri eru talvur frá tollvaldinum (tann ovara) og frá politinum.

Tað varð eisini avtalað, at vit skulu bjóða inn til ein størri fund, har sum ymskir áhugabólkar taka lut, tað er: Blái krossur, Heilbrigðið, psykiatriska deild, Náttarravnarnir, móguliga eisini loyvishavarar frá teimum stöðunum í Havn, har sum slíkt kann hugsast at koma fyrri í náttarlívinum. Hesi verða boðin saman við myndugleikunum, t.v.s. lögreluni, tollvaldinum,

Heilsumálaráðnum og Fólkaheilsuráðnum.
Fundardagurin er ikki ásettur.

Nøgdir av euforiserandi evnum, sum hald er lagt á av politi og tollvaldi										
Ár	Hash	Marihuana	Speed	Amfetamin	Heroin	Kokain	Ecstasy	Opiater	Joint	Skunk
1988	1.066,6 gr.	4,0 gr.	165 stk.							
1989	2.326,0 gr.	1.320,0 gr.	230 stk.							
1990	1.206,5 gr.		157 stk.							
1991	2.087,9 gr.	18,3 gr.	26 stk.							
1992	1.859,9 gr.	6,0 gr.	668 stk.							
1993	324,53 gr.		10 stk.	0,30 gr.						
1994	2.854,36 gr.	7,51 gr.								
1995	1.227,28 gr.			5,08 gr.						
1996	551,41 gr.		11 stk.							
1997	35.862,76 gr.	8,0 gr.			1,0 gr.					
1998	496,54 gr.	10,0 gr.								
1999	9.657,86 gr.			26,4 gr.		6,0 gr.				
2000	1.657,06 gr.		127 stk.	6,8 gr.						
2001	6.208,96 gr.	4,1 gr.	17 stk.	2,36 gr.						
2002	6.734,20 gr.			179,29 gr.	0,39 gr.	2,88 gr.	6 stk.			
2003	46.463,15 gr.	5,10 gr.		0,32 gr.		44,75 gr.				
2004	3.066,92 gr.	187,45 gr.		97,12 gr.	0,30 gr.	0,10 gr.	30 stk.			
2005	5693,38 gr.	17,46 gr.		13,36 gr.			537 stk.			
2006	4727,80 gr.			226,20 gr.		4,60 gr.	332 stk.	1,00 gr.	4 stk.	40,00 gr.
2007	1.820,10 gr.			829,72 gr.		1,09 gr.	14.649 stk. *)			
2008	2.245,80 gr.			132,60 gr.		21,22 gr.	67 stk.			
2009	1.258,00 gr.	(8. kg) **)		2.994,00 gr. **)			4.818 stk.			

2007
2009
2009

*) Talið á tablettunum er umrøkt frá 982 gr MDMA pulvuri
**) Talan er um 2 "hashplantagur" og metta nøgd av marihuana
***) Talan er um 2968 gr. meth-amfetamin, sum er nógv sterkari og vandamyklari enn vanligt amfetamin

Frásøgn frá 5. fundi um rúsevnisstøðuna í Føroyum, hildin í Fólkaheilsuráðnum, tann 02. juni 2010.

Evni á fundinum var rúsevnisstøðan í Føroyum.

Formaðurin í Fólkaheilsuráðnum bjóðaði øllum vælkomnin til hendan fundin um, hvussu støðan viðvíkjandi rúsevnum í Føroyum er nú. Hann vísti til ein fund millum lögregluna, tollvaldið, Fólkaheilsuráðið og Heilsumálaráðið, sum hevði verið stutt undan hesum fundinum. Skrivlig frásøgn frá hesum fundinum varð býtt út – sí endan av hesi frágreiðing.

Ymsu felagsskapirnir og stovnarnir høvdu síðani orðið.

Blái Krossur Føroya og Heilbrigdið

Heildarmetingin var, at tað er eitt vaksandi blandingsmisbrúk millum tey, sum koma á viðgerðarstovnarnar Bláa Kross og Heilbrigdið. Heilbrigdið metti, at tað vóru áleið 35% , ið vóru blandingsmisbrúkarar, og 10% av blandingsmisbrúkarunum vóru hashnýtarar. Ein minni partur nýtti so amfetamin og ecstasy. Tablettmisnýtarar vóru tó framvegis til staðar. Blákrossheimið hevur

seinastu árin sæð eina støðuga øking av yngri fólki, sum leita sær viðgerð. Sambært ársfrágreiðingina vóru 24 fólk yngri enn 30 ár í viðgerð í 2009. Hetta er ein støðug øking, tí í 2006 vóru tað einans 4 fólk í hesum aldursbólki.

Náttarravnarnir

Náttarravnarnir greiddu frá, at okkurt var hent, tí at harðskapur er meira vanligur nú í náttarlívinum, og hetta kundi bent á, at fólk vóru ávirkað av øðrum enn alkoholi.

Barnaverndarstovan

Barnaverndarstovan greiddi frá, at umleið 1% av málunum, sum tey hava, snúgva seg um rúsevnistrupulleikar sum ein part av trupulleikanum. Tey hava 5 ung fólk á stovni í Danmark til viðgerðar.

SSP-samstarvið

SSP-samstarvið (Óli Rubeksen) sá rúsevnistrupulleikan sum ein part av tí vanliga trupulleikanum við atferðartrupulleikum millum ung, ella tað tey rópa ‘risk behaviour’.

Løgreglan

Løgreglan nevndi trupulleikan við Ritalin. Hann hevur verið umrøddur áður, og tað er tann trupulleikin, at summi av teimum, sum fáa skrivað Ritalin út fyri sálarsjúku, selja tað til onnur. Hetta eru tað fleiri ábendingar um og tosað varð tí um, hvat er til ráða at taka, eitt nú, um tað ber til at stýra útskrivingunum neyvari. Í hesum sambandi greiddi Heilsumálaráðið frá, at tey høvdu samband við psykiatriska depilin, til tess at fáa gjørt okkurt við hesa misnýtslu av resept heilivági.

Landsapotekarin

Apoteksverkið greiddi frá, at tað var ein ávís ferðsla av potentiellum rúsevnum um landamark. Evnini vóru lýst í toll skjølunum sum verandi til annað brúk t.d. sum plantu tøð, men í veruleikanum snýr seg um rúsevni.

Gigni

Gigni førði fram, at tað er sera týðningarmikið, at tey, sum ætla sær at gera eitt arbeiði innan skúlans gátt, tosa saman, soleiðis at boðskapurin ikki verður ymiskur og harvið ineffektivur.

Samandráttur

Viðvíkjandi spurninginum um, hvat er til ráða at taka, ella hvat er neyðugt at gera nú, var tað semja um, at upplýsing er vegurin, men henda upplýsing skal samskipast. Annað uppskot var, at foreldra bólkarnir í teimum stóru flokkunum verða aktiveraðir og møguliga koma við út í náttarlívið, so sum Náttarravnarnir longu gera.

Frásøgn frá 6. fundi um rúsevnisstøðuna í Føroyum, hildin í Fólkaheilsuráðnum, tann 27. januar 2011.

Endamálið við fundinum var at gera eina støðumeting av rúsevnisnýtsluni í føroyska samfelagnum beint nú. Tollvaldið og løgreglan lögdu fram tøluni viðvíkjandi euforiserandi evnum í 2010, og tey sýndu

- 1.557 g av hasji
- 40 g av amfetamini
- 0,13 g av kokaini
- 1 tablet av ecstasy
- 395 g av skunk
- 37 hasjplantur

Tað er soleiðis ikki ein vøkstur í tí, sum hald er lagt á, men tann veruleiki, at fólk eru í Føroya rætti dømd fyri

størri nøgdir enn hetta, týðir so uppá, at tað eru vegir inn í okkara samfelag, sum fara uttanum eftirlitsmyndugleikan. Hvussu stórir hesin parturin er, er ilt at siga, men tað er vert at leggja merik til, at tað helst er ein gongd frá teimum veiku evnunum, hasj o.tíl. til amfetamin, kokain og ecstasy. Hesi kunnu verða truplari at finna, serliga í tablettlíki. Viðvíkjandi teimum átøkum, sum eru neyðug varð hetta ført fram:

Løgreglan arbeiðir við málinum at fáa møguleikan at avlurta telefonir lættari enn í dag, og tey halda, at tað er gongd í málinum, og hava grundaðar vónir, at hetta skjótt fer at eydnast.

Tollvaldið hevur skrivað bræv til Heilsumálaráðið um at fáa møguleikar at afturhalda hasjfræ, sum í dag lógliga kann innflytast, men ikki brúkast til hasjframleiðslu. Spurningurin er, um tað kundi verið gjørd ein skipan, har sum fólk, sum skulu brúka hetta fræ til annað endamál, kundu fingið eitt undantaksloyvi, men at almanna reglan hevði verið, at ikki er loyvt at innflyta. Hetta tí at hasjplantur nú eru rættiliga vanligar í Føroyum, eisini í smáum eindum.

Løgreglan hevur ætlanir um at fara at gera metingar av pupillum til tess at fáa ábending um, hvørt persónur er ávirkaður av rúsevnum, og um so er, latið hann kanna við blóðroynd. Regluverkið, sum neyðugt er, er til staðar, og nú eru løgrelumenn undir upplæring.

Tollvaldið heldur seg hava tey tól og loyvi, ið eru neyðug, til tess at fylgja væl við innflutninginum av møguligum ólógligum evnum. Tó hava tey tann trupulleika, at stovnurin TAKS er skorin og soleiðis eisini tað tilfeingið, sum er til tolleftirlit.

Løgreglan helt, at nýtslan av sínum starvsfólki til rúsevniseftirlit var hóskaði, men gjørdi tó vart við, at tey uttan størri trupulleika kundu sett fleiri fólk av, um okkurt serligt stakk seg upp.

Tosað varð síðani eitt sindur um lýsing av støðuni millum ung. Her varð víst til ESPAD kanningarnar, har m.a. føroysku tøluni siggjast. Her sæst, at nýtslan av euforiserandi evnum er lítil í Føroyum í mun til onnur lond. ESPAD kanningar verða aftur í mars í ár. Gott hevði verið, um vit eisini fingi ein tvørskurð av teimum eitt sindur eldri, t.d. teimum 18 ára gomlu. Beint nú er eingin ætlan um hetta.

Niðurstøða

Samnumtikið er støðan óbroytt í mun til undanfarin ár. Myndugleikarnir eru varugir við trupulleikan og eru um at fáa tey arbeiðstól, sum eru neyðug fyri at kunna fylgja so væl við, sum til ber.

Frásøgn frá 7. fundi um rúsevnisstøðuna í Føroyum, hildin í Fólkaheilsuráðnum, tann 23. oktober 2012.

Endamálið við fundinum var at gera eina støðumeting av rúsevnisnýtluni í føroyska samfelagnum beint nú – grundað á metingarnar hjá tollvaldinum, løgregluni, Heilsumálaráðnum og Fólkaheilsuráðnum.

Tollvaldið segði frá einum ávísnum vøkstri av tí, ið hald verður lagt á, men um hetta er eitt tekin um, at meira verður innflutt til landið, ella tað er eitt tekin um, at tollvaldið er meira effektivt í sínari leitan, er ilt at siga. Tollvaldið hevur í hvussu so er fingið betri amboð til at leita, og samstarvið við lögregluna hevur verið fyrimyndarligt. Tollvaldið hevur gott samstarv við flutningsfeløgini, sum flyta inn ferðafólk, soleiðis at tað ber til at leggja til rættis í góðari tíð, hvør skal kannast nærri.

Løgreglan hevði ein lista yvir nøgdina av euforiserandi evnum, sum lögregla og tollvald hava lagt hald á seinastu árinum. Tølini viðvíkjandi euforiserandi evnum í 2012 vóru hesi:

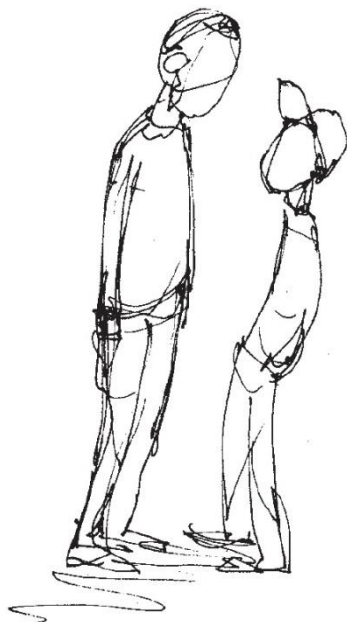
- 6.302 g av hasji
- 124 g av MTMA
- 74 g av amfetamini
- 1 g av kokaini
- 28 g av skunk
- 213 hasjplantur
- 62 Ritalin-tablettir

Tað er ikki lagt hald á marihuana, speed, heroin, ecstasy, opiatir, joint og soppar.

Bæði lögregla og tollvald søgdu frá, at smuglingarhátturin/framleiðsluhátturin gerst alt meira “professionellur”. Tey høvdu funnið rúsevni í eldslökkjarum og akkumulatorum o.s.fr. - eisini var innvortis flutningur vanligur. Løgreglan helt, at narkotika umráðið var nú so lukrativt í Føroyum, at eisini professionellir brotsmenn høvdu áhuga í tí. Tað kundi síggjast av teimum kurérum (sendifólkum), sum tiknir vóru, og av hvaðan hesir vóru. Løgreglan segði eisini frá vaksandi virksemini at fáa hasjplantur at vaksa

heima við hús hjá fólki. Tey høvdu sæð hasjplantu-
vakstrarrúm væl goymd aftanfyrir bókreolir og líknandi.

Enn var málið um møguleika at avlurta telefonir ikki
loyst, og trupulleikin er framvegis tekniskur.



Tað er arbeiði í gongd við at
broyta lógina um euforiserandi
evni, soleiðis at hon verður lík
tí donsku, og sambært Katrinu
Gaard úr Heilsumálaráðnum,
verður henda lógarbroyting
væntandi framd í bræði. Ein
fyrimunur við hesum er, at tað
verður lættari at viðgera tey
nýggju evnini, sum støðugt
koma á marknaðin og skulu
defineraast innan lógarkarm-
arnar.

Fólkaheilsuráðið segði frá, at
sambært kanninum í 9. flokki

er nýtslan av rúsevnum í Føroyum enn sera lág
samanboreið við onnur lond í Evropa. Vit liggja í
botninum. Hinvegin vita vit ikki, hvussu tað stendur til
hjá meira tilkomnum fólki. Tað hevur verið eitt ynski
um at fáa skrásetingina hjá viðgerðarstovnunum Bláa
Krossi og Heilbrigði gjørda soleiðis, at tað verður
møguligt at gera hagtøl, grundað á einstaklingar. Hetta

fyrir at fáa eitt yvirlit yvir, hvussu nógv fólk í
veruleikanum eru rúsevnamisnýttarar og ikki bara nýta
narkotika til okkurt serligt høvi. Hetta tal hevði verið
ógvuliga hent, tá talan er um, hvussu útbreidd
narkotikamisnýtslan er í samfelagnum, og sum Peter
Taysen segði, at útfrá tí hevði verið møguligt at rokna
aftureftir fyrir at fingið eina hómung av, hvussu nógv
narkotika á leið kemur inn í samfelagið.

Niðurstøða

Samanumtikið tykist tað sum, at narkotika inn-
flutningurin er vorðin meira professionelt skipaður,
mettur útfrá innflutningshættunum og slagi av
kurérum. Innflutningstølini eru eitt sindur hækkað í ár
í mun til undanfarin ár, hvat hasji viðvíkur, og so er
talið av hasjplantum, sum funnar eru í landinum,
stórliga vaksið. Løgregla og tollvald mettu, at tann orka,
sum verður sett av til narkotikafyrirbygging hjá teimum,
er á góðari leið, tá sammett verður við onnur umráði,
sum eisini eru álvarslig fyrir samfelagið.



ROYKING

Í 2008 vístu kanningar, at royking hevði verið í stórari minking, hóast júst tað árið var ein lítil vøkstur, so vit aftur vóru á sama stigi sum 2006. Her eru ábendingar um, at vit steðga á við teirri positivu gongdini, niður eftir. Annars var minkingin frá 36 prosentum niður í 24 prosent. Her er talan um miðaltøl bæði fyri kvinnur og menn. Í tíðarskeiðinum kann ikki staðfestast tann stóri munurin millum kynini, har kurvarnar vísa seg at umskarast alla tíðina.

Hyggja vit at broytingini frá 2007 til 2008, so vísir tað seg, at bólkurin frá 15-24 ár hevur tað størstu økingina við heilum 9%. Síðani koma tey í aldrinum frá 25 til 39 ár við 7 prosentum, 50 til 59 ár hava eina øking uppá 5%. Einasti bólkur við einum falli er 60+, sum fellur við einum prosent.

Altjóða roykfrí dagurin

Í sambandi við Altjóða roykfría dagin 31. mai vórðu gjørd átøk, eitt nú teknikapping. Tað eru skúlar og barnaansingarstovnar, ið hava fingið innbjóðing til hesa teknikapping, har tann við bestu tekningini í hvørjum aldursbólki fær eina virðisløn.

Hugt varð eisini at WHO uppskoti, um hvussu royking kann fyrbyrgjast í samfelagnum. Talan var um seks ymisk punkt:

1. At greina, hvussu nógv verður roykt í samfelagnum
2. Verja móti passivari royking
3. Tilboð um at gevast at roykja,
4. Ávaringar í almenna rúminum
5. Lóggáva á økinum
6. Prísapolitikkur í sambandi við tubbak

Sjónleikur verður framfördur í skúlunum, hetta er endurframførsla frá árinum frammanundan.

Málbólkurin er 5. flokkarnir.

Skipað varð fyri roykiavvenjingarskeiði, sum fólk kunnu melda seg til.

Ársins roykfríi skúli!

Skipað hefur verið fyrri eini kapping millum skúlaflokka í landinum at gerast Ársins roykfríi skúli.

Í 2012 luttóku 32 skúlaflokkar kring alt landið í kappingini, har flokkarnir skuldu vera roykfríir í ein mánað, frá 10. september til 10. oktober. Tað megnaðu 20 flokkar. Vinnari gjørdist 6. flokkur í Skúlanum við Løgmannabreyt.

Umframt at vinna skúla sínum heiðursplátu sum vátan fyri vinningin, varð flokkurin eisini boðin til eitt spennandi kvøld í Bowlinghøllini á Hálsi við bowling og døgurða, og ikki minst sluppu tey á eksklusiva konsert hjá Sveini Gaard Olsen.

Tað verður hildið fram við hesum væleydnaða tiltaki.

ROYKILÓGIN

Fólkaheilsuráðið hefur arbeitt við roykilógini, har AHR hefur biðið Ráðið um viðmerkingar (sep. 08)

Hendan talvan vísir okkum, at 19,2 % av teimum, ið svaraðu hesum spurningi, eru dagligir roykjarar, og tað er nakað minni enn tað, sum áður er funnið, m.a. í árligu Gallup kanningunum, sum í 2009 sigur at 29% roykja dagliga. Gallupkanningin vísir, at roykjaratalið er farið upp á 29%, og hetta er so annað árið á rað, at tað veksur. Tað eru fólk millum 50 og 59 ár og millum 30 og 39 ár, har talið veksur. Hví vita vit ikki, møguliga er tað ein kanningarfeilur, men helst ikki, tí at tað hefur víst seg nú 2 ár á rað.

Roykir tú?	Tal	%
Ja, dagliga	351	19,2
Viðhvørt	98	5,3
Lagt av	649	35,5
Ongantíð	731	40
Tilsamans	1570	100

WHO

FRAMEWORD CONVENTION ON TOBACCO CONTROL

Í WHO regi er sáttmáli undirskrivaður “ Framework Convention on Tobacco Control’ har 163 lond hava skrivað undir, harimillum er Danmark eitt teirra, ið skrivaði undir 16. Desember 2004, tað er tó við tí fyrivarni, at Danmark ikki hevur skrivað undir fyri Føroyar og Grønland, sum sostatt ikki hava tikið undir við hesum sáttmála. Fólkaheilsuráðið hevur heitt á landsstýrismannin í heilsumálum um formliga at taka undir við hesi samtykt.

Fyri at uppfylla omanfyri nevndu treytir, eiga vit at leggja okkum eftir fylgjandi:

1. at vit eiga at seta okkum fyri at fáa føroyska landsstýrið og lögtingið at skriva undir og staðfesta ‘WHO Framework Convention on Tobacco Control’
2. at økja um tilfeingið, vit brúka til at fáa fólk at leggja av
3. at halda fram við ungdómsarbeiðinum móti royking
4. at kanna tølini fyri hjartasjúkuinnleggingar fyri og eftir juli 2008

5. at skipa fyri, at starvsbólkar sum lærarar og sjúkrarøktarfrøðingar fáa tilknýti til tubbaksavhaldsbólkar
6. at endurskoða avgjöldini uppá tubbak
7. at hyggja at merkingar- og ávaringartekstunum á tubbakspakkunum



ROYKIÁTAK - MÍN BESTI VINUR

Allir fimtu flokkarnir runt landið hava sæð henda leikin, sum handlar um bólkatrýst í sambandi við royking. Málbólkurin er fimti flokkur, tá hesin er hin mest

útsetti, tá talan er um at byrja at roykja. Kanningar vísa, at tey flestu ungu royna tað fyrri fyrstu ferð í hesum aldrinum. Leikurin er skemtiligur og letur nógv eftir seg til umhugsunar hjá áskoðarunum.

Jákup Veyhe og hansara fólk fara at endurtaka sjónleikaátøkini í 5. flokkunum, sum tey hava gjørt fyra ár á rað, og sum hevur eydnast væl.

GALLUPKANNINGAR

Tíggjunda árið á rað hevur Fólkaheilsuráðið biðið Gallup spyrja tilvildarlíga vald fólk um teirra vanar við atliti at royking, rørslu og kosti. Tilsamans 535 fólk 15 ár og eldri hava ónavngivin svarað.

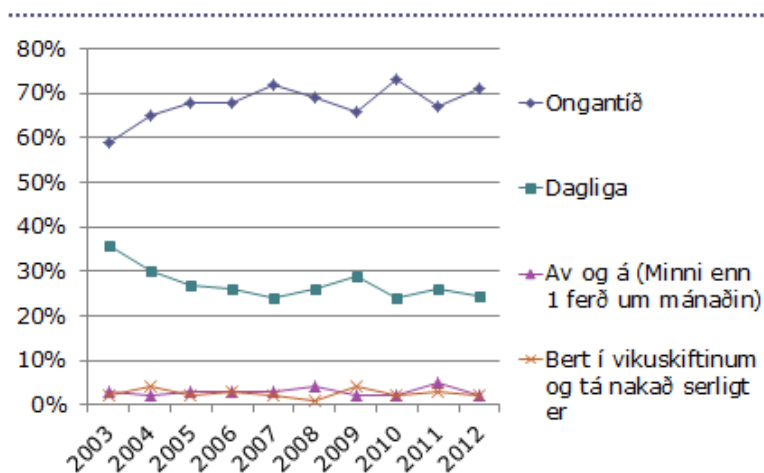
Í 2008 vísu kanningar, at royking hevði verið í stórari minking, hóast júst tað árið var ein lítil vøkstur, so vit aftur vóru á sama stigi sum 2006. Her eru ábendingar um, at vit steðga á við teirri positivu gongdini, niður eftir. Annars var minkingin frá 36 prosentum niður í 24 prosent. Her er talan um miðaltøl bæði fyri kvinnur og menn. Í tíðarskeiðnum kann ikki staðfestast tann stóri munurin millum kynini, har kurvarnar vísa seg at umskarast alla tíðina.

Hyggja vit at broytingini frá 2007 til 2008, so vísir tað seg, at bólkurin frá 15-24 ár hevur tað størstu økingina við heilum 9%. Síðani koma tey í aldrinum frá 25 til 39

ár við 7 prosentum, 50 til 59 ár hava eina øking uppá 5%. Einasti bólkur við einum falli er 60+, sum fellur við einum prosent.

Talið av teimum, sum roykja dagliga sær út til at hava lagt seg á umleið 25 %. Tað sæst ikki serligur munur á tølunum fyri kvinnur og menn. Hyggja vit uppá aldursbólkar, eru tað 15% av teimum heilt ungu ímillum 15 og 24 ár, ið roykja hvønn dag. Millum hesi sæst ein minking síðani 2008, tá 29% av teimum heilt ungu royktu. Flestir roykjarar eru millum tey 25 til 39 ára gomlu, nevniliga 33%. 40% av teimum spurdu siga seg hava roykt áður, men eru givin. Hetta er áleið sama tal sum undanfarni ár.

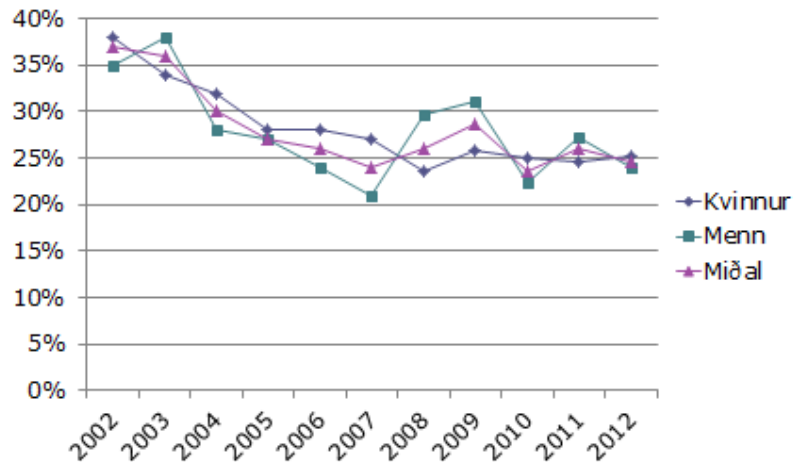
Roykir tú?



GALLUPKANNING 2010

Í 2010 er roykingin fyri tey vaksnu, ið roykja hvønn dag farin frá 29 prosentum niður á 24%. Hetta er stór minking og eru vit sostatt niðuri aftur á tí stignum, sum vit vóru í 2007. Hetta er eitt gjøgnumsnitt av monnum og kvinnum, tað sum ávirkar tey stóru útsvingini eru menninir, sum til dømis frá 2007 til 2009 eru farnir frá 21 prosentum heilt upp í 31% fyri síðani at dykka heilt niður á 22% í 2010.

Roykir tú ... dagliga?



© Gallup FERÖYAR

Samandráttur

Úrslitini vístu fleiri mynstur:

- Tølini fyri royking millum tey 15 ára gomlu eru lækkað síðan 2007. Tølini fyri dagliga royking eru lækkað við -2.7% og fyri royking yvirhøvur (minni enn dagliga) við -2.3%
- Tølini fyri royking eru enn høg:
 - 18.7% av 15 ára gomlum roykja hvønn dag (næstan 1 av 5)
 - 30.5% roykja einaferð um mánaðin ella oftari (næstan 1 av 3)
 - 66.4% hava roynt at roykja uppá okkurt tíðspunkt í lívinum (næstan 2 av 3)
- Tað er munur millum kynini: fleiri dreingir roykja enn gentur. Hetta er broytt seinastu 4 árin – í 2007 royktu fleiri kvinnur enn menn.
- Royking byrjar tíðliga í ungdomsárunum: flestu ungdomar royna teirra fyrstu sigarett sum 14 ára gomul. Tó er tað ein týðandi partur, sum roynir sína fyrstu sigarett nógv fyrr, nøkur so ung sum 9 ára gomul.
- Av teimum, sum roykja hvønn dag, byrjaðu flestu dreingir sum 14 ára gamlir, meðan gentur hava lyndið til at byrja 1 ella 2 ár fyrr.

- At fáa fatur á sigarettum er lætt: næstan øll ung halda tað vera heldur lætt, ella ógvuliga lætt at fáa fatur á sigarettum.
- Royking er tengd at ymiskum sosialum faktorum. Til dømis eru 15 ára gamlir roykjarar vanligar vinir við roykjarar. Antin nakrir, flestu ella allir teirra vinir eru roykjarar. Ikki-roykjarar hava hinvegin færri vinir, sum roykja.
- Royking hevur samband við fleiri negativ atferðarmynstur. Tað er meira sannlíkt fyri roykjarar at skulka frá skúla, fáa verri karakterir, koma í fleiri bardagar, hava meira trupulleikar við sínum vinum, hava samlegu, sum tey angra aftaná, ”bingju-drekka” og drekka rúsdrekka.
- Royking hevur samband við ymiska sosiala atferð: til dømis, tað er minni sannlíkt at roykjarar lesa bókur og meira sannlíkt, at tey brúka sína frítíð um kvöldarnar á barrum ella diskotekum.
- Royking hevur samband við familjuna: tey flestu, sum hava systkin, sum roykja, roykja sjálvi. Harafturat kenna roykjarar tað sum, at teir hava verri við at fáa umsorgan frá foreldrunum.
- Royking hevur eisini samband við sálarliga heilsu: roykjarar kenna seg oftari keddar, oftari nyttuleysar og eru meira ónøgdir við seg sjálvar. Tey hugsa oftari um at skaða seg sjálvi og fremja fleiri sjálmorðsroyndir.

- Roykjarar og ikki-roykjarar hava ymiska hugsan um reglar: tað er meira sannlíkt at roykjarar halda tað vera í ordan, at bróta reglar, um teir ikki tykjast teimum rímligir.
- Tó eru tey væl vitandi um vandanar við royking, tí: meirilutin av teimum ungu vita, at roykja tey ein pakka um dagin, er hetta sera vandamikið fyri heilsuna.

ESPAD kanningin í Føroyum frá 2011, sum er partur av the European School Survey Project on Alcohol and Other

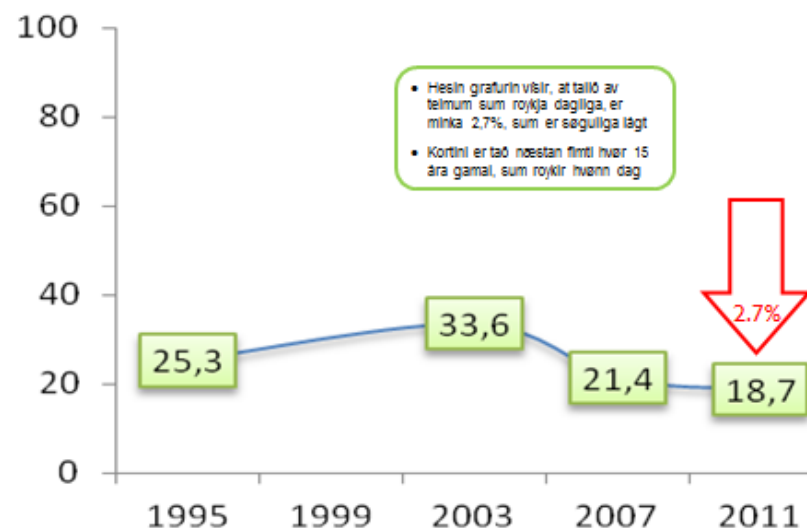
ESPAD kanningin varð gjørd í 2011 - European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, tað er Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu, sum stendur fyri hesi kanningini, sum er fjórðahvørt ár í 35 londum í Evropa.

Síðan 1995 hava allir 15 ára gamlir skúlanæmingar í Føroyum 4. hvørt ár svarað einum spurnablaði um royking, rúsdrekka og onnur rúsevni.

Fimta kanningin varð gjørd síðsta ár (2011) og data vórðu savnað frá 557 næmingum runt um landið. Úrslitini frá hesi seinastu kanningini vístu fleiri rák innan royking og samband millum royking og aðra atferð. Fyrst og fremst vísti kanningin, at tøluni fyri royking millum tey 15 ára gomlu eru lækkað síðan 2007. Tøluni fyri dagliga royking eru lækkað við 2.7% og fyri minni-enn-dagliga royking lækkað við 2.3%.

Parturin av ungum, sum hava roynt at roykt yvirhøvur er eisini minkaður við 6.6%. Kortini eru tøluni enn høg. 18.7% av teimum 15 ára gomlu roykja hvønn dag (næstan 1 av 5), 30.5% roykja einaferð ella meira hvønn mánaða (næstan 1 av 3) og 66.4% hava roykt onkuntíð í lívinum (næstan 2 av 3). Harumframt varð funnið fram til áhugaverdar munir millum bæði kynini. Fleiri dreingir enn gentur roykja. Henda broyting er íkomin seinastu 4 árin – í 2007 royktu fleiri gentur enn dreingir. Tey ungu byrja at roykja tíðliga í ungdoms-árunum. Flestu ungu royna sína fyrstu sigarett sum 14 ára gomul. Kortini er tað ein stórur partur, sum roynir sína fyrstu sigarett nógv fyrr, nøkur longu sum 9 ára gomul. Av teimum, sum roykja hvønn dag, byrjaðu flestu dreingir sum 14 ára gamlir, meðan gentur hava lyndi til at byrja 1-2 ár fyrr.

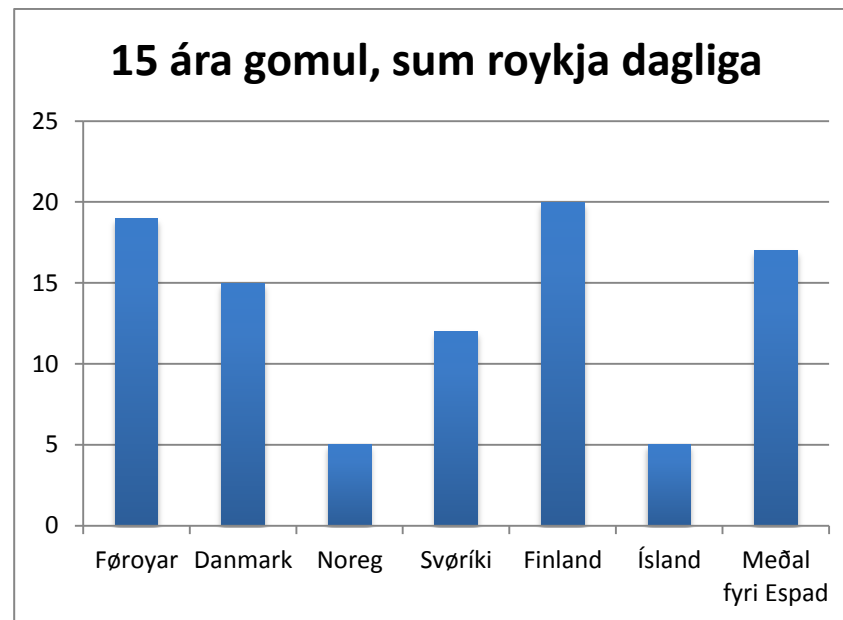
Sigarettnýtsla dagliga

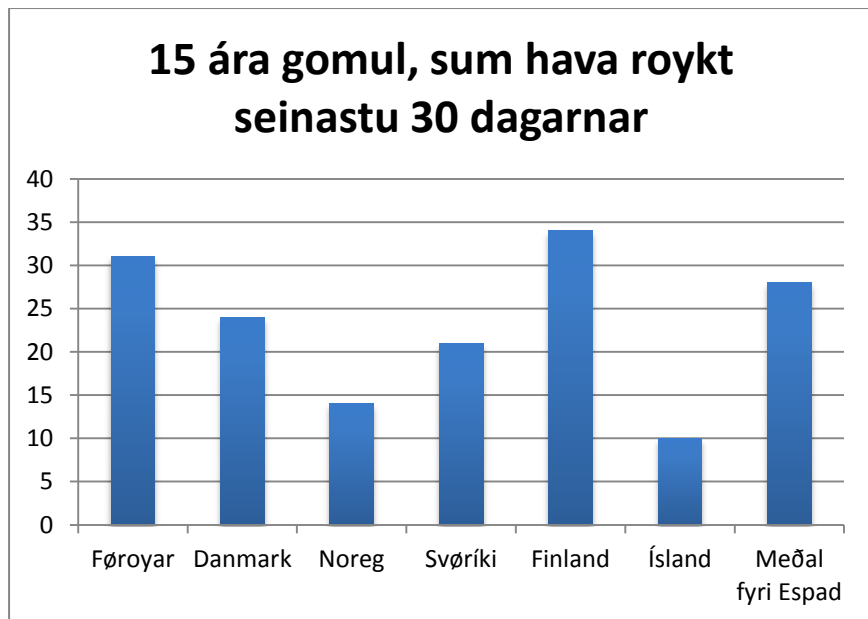


Kanningin gevur ábendingar um, at royking eisini hevur samband við fleiri sosialar faktorar. Sum heild eru vinfólkin hjá 15 ára gomlum roykjarum í Føroyum eisini roykjarar. Antin nøkur, tey flestu ella øll vinfólkin eru roykjarar. Harafturat er royking tengd at ymiskari sosialari atferð: til dømis, minni sannlíkt er at roykjarar lesa bókur og meira sannlíkt, at tey brúka síni kvøld á barrum ella diskotekum. Royking er tíverri eisini tengd at fleiri negativum atferðarmynstrum. Tað er meira sannlíkt, at roykjarar skulka frá skúla, fáa verri karakterir, eru í fleiri bardøgum, hava trupulleikar við vin-

fólkum, hava samlegu, sum tey angra dagin eftir, bingjudrekka og drekka alcohol. Tó vísti kanningin bert eitt samband millum hesi, ikki orsökina til tey. Ikki ber til at siga, at royking er orsök til hesa atferð, men heldur, at tey, sum roykja eru mest sannlík til eisini at hava hesi atferðarmynstur.

Tað er lætt hjá teimum ungu at fáa fatur á sigarettum: næstan øll tey ungu svaraðu, at tað var heldur ella ógvuliga lætt hjá teimum at fáa fatur á sigarettum. Harafturat vísti kanningin, at royking eisini hevur samband við familjuna. Tey, sum hava systkin, sum roykja, eru flest øll roykjarar sjálvi. Umframt hetta, kenna roykjarar, at teir hava verri við at fáa umsorgan frá foreldrum sínum. Tó eru tey ungu væl vitandi um vandarnar við royking: meirilutin veit, at tað er sera vandamikil fyri heilsuna at roykja ein pakka av sigarettum um dagin. Sálárlig heilsa er ein annar faktorur, sum hevur samband við royking. Kanningin vísti, at tey 15 ára gomlu, sum royktu, vóru oftari kedd, kendu seg meira nyttuleys og vóru minni nøgd við seg sjálvi. Tey hugsa oftari um at skaða seg sjálvi og royna oftari sjálmorð. Til seinast vísti kanningin eitt áhuga-vert samband við hugburð. Roykjarar og ikki-roykjarar hava ymiskan hugburð viðvíkjandi reglum: meira sannlíkt er fyri roykjarar at halda, at tað er í ordan at bróta reglar, um teir ikki tykjast teimum rímligir. Saman-umtikið, eru fleiri rák funnin í tølunum frá 2011. Nógv av hesum fara uttan iva at vera áhugaverd fyri politikarar og fyri menningina av fyrirbyggjandi átøkum móti royking.





ROYKIÁTAKIÐ “KOM OG LEGG AV 2013”

1130 HAVA MELDA SEG TIL ROYKIÁTAKIÐ HJÁ FÓLKAHEILSURÁÐNUM.

1130 eru nú tilmeldað nýggja roykiátakið hjá Fólkaheilsuráðnum. Umleið 12% hava meldað frá aftur.

Vit rokna við at eini 600 fara at koma á mál við sínum ætlanum hesa ferð. Sostatt skuldi átakið fingið tøluni fyri roykjarar at farið niður við einum tveimum prosentum.

Tað var undan jólum, at Fólkaheilsuráðið fór undir átakið at bjóða roykjarum at melda seg til henda nýggja háttin at sleppa av við heilsuskaðiliga óvanan. Hátturin er, at X-roykjarin fær stimbrandi sms-boð yvir far-telefonina. X-roykjarin fær eini sms boð dagliga við einum stuttum hjálpanði boðskapi, sum stuðlar honum í at halda fast við sína avgerð. Hetta røkkur yvir triggjar mánaðir, har boðini koma hvønn dag fyrstu fyra vikurnar og einaferð um vikuna restina av tíðini. Góðar royndir hava verið við hesum háttinum í útlandinum.

Sum sagt, fleiri enn 1100 hava nú meldað seg til skipanina, sum er púra ókeypis. Fólkaheilsuráðið er

sera væl nøgt við, at so mong hava tikið undir við hesum átakinum, og vísir á, at enn ber til at vera við.



- Ókeypis átak, ið hjálpir tær við at leggja av at roykja
- Melda til við at senda eitt sms við tekstinum **"gevst" til 1919**
- Tú fært javnan **stimbrandi sms-boð** á fartelefonina
- Hátturin hevur givið **góð úrslit** uttanlands



Minking í søluni av tubbaki

Í JANUAR MÁNAÐI 2013 FALL SØLAN AV TUBBAKI MUNANDI

Undan jólum fór Fólkaheilsuráðið í holt við eitt átak, har roykjarar, ið vóru sinnaðir at leggja av, finga móguleikan at melda seg til eina SMS-skipan, har teir kundu fáa eini stimbrandi boð, hvønn dag í gott og væl ein mánað og eftirfylgjandi eitt ella tvey sms um vikuna tær næstu áttu vikurnar. Talið av teimum, sum vóru tilmeldað, var væl omanfyri túsund, og eini

sekhundrað vóru við allan vegin ígjøgnum og heilt til endans.

Tá eingin kanning er knýtt at átakinum, er ilt at meta um, hvussu nógv koma ígjøgnum roykfrí í hinum endanum. Tó so, hagtøl aðrastaðnið benda á, at ein góð helvt av teimum, sum eru tilmeldað slíka skipan, gjøgnumførir roykistoppið.

Ein onnur ábending er innflutningur av tubbaki, men her er so mikið av tíðarmuni millum veitingarnar, sum koma higar til lands, og tíðarskeiðið, tá sjálf sòlan fer fram, so tað er ikki tað, tú í fyrstu atløgu kanst brúka til at gera metingar eftir, hvussu stórt brúkið av tubbaki er.

Harafturímóti er sòlan av tubbaki verd at hefta seg við, tá krambúðir og samtøk annars hava neyv hagtøl yvir sòluna. T.d. hava vit fingið ábendingar frá einum samtaki, at sòlan av tubbaki hjá teimum er farin rættiliga nógv niður, tá hugt verður at tølunum frá viku 1 til viku 9 í ár. Her er sòlan minkað við meira enn 10 prosentum fyri hetta tíðarskeiðið. Tó skal tað fyrivarni nevast, at hetta er bert fyri tveir av handlunum, sum eru ávikavist í Klaksvík og Havnini, men hetta er ivaleyst umboðandi fyri sòluna sum heild fyri hetta tíðarskeiðið, men tað vita vit kortini ikki. Vit gleðast sjálvandi um hesa afturgongd í sòluni hjá krambúðunum og vóna, at tær fara at selja so mikið meira av frukt og grønmeti í staðin. Í hvussu so er, mæla vit fólki til at seta okkurt gott í staðin fyri tubbakið – her er frukt og grønmeti eitt gott boð.

Sum sagt, fleiri enn 1000 meldaðu seg til skipanina, sum er þúra ókeypis. Fólkaheilsuráðið er sera væl nøgt við, at so mong hava tikið undir við hesum átakinginum, og vísir á, at enn ber til at vera við.

Vit rokna við, at eini 600 fara at koma á mál við sínum ætlanum hesa ferð. Sostatt skuldi átakið fingið tøluni fyri roykjarar at fallið munandi í ár. Við sölutølunum sum grundgeving saman við royndunum aðrastaðnis, so kunnu vit vóna at síggja eina niðurgongd við umleið fyra prosentum í ár.

Í januar í ár fór Fólkaheilsuráðið undir at bjóða roykjarum at melda seg til ein nýggjan hátt at sleppa av við heilsuskaðiliga óvanan at roykja.

Tað var í november í fjør at fyrireikingarnar til átakið, sum skuldi minka um roykingina í landinum, fór í gongd. Hetta var gørt sum eitt tilboð til allar roykjarar, at møguligt skuldi vera at melda seg til eina sms-skipan, har roykjarin, sum vildi leggja av, fekk eini sms-boð við einum stimbrandi boðskapi í tveir mánaðir. Fólkkundu melda seg til nakrar dagar undan stóra degnum, og tey fingi síðani javnan stuttar, hjálpanði boðskapir, ið stuðlaði teimum í at halda fast við sína avgerð.

Roykiátakið hevur havt so stóra vælvild millum fólkið og undirtøkan hevur verið sera góð. Tilmeldingarnar vóru nakað meira enn túsund í tali, og leystliga hava vit mett, at eini sekshundrað hava fullført ætlanina um at leggja av.

Tað kann vera, at tú ikki fólir teg betur. Men tú hevur tó meira luft og betri kondi, tí blóðið er nú reinsað fyri koltvíltu.

Andin hjá tær er blivin frískari, og andlitið hevur fingið betri dæmi. At gevast at roykja steðgar rukkunum, og húðin gerst ikki so skjótt gomul.

Hostin um morgunin og slímið í hálsinum er næstan burtur. Tú kennir tað, sum tú hevur tak á tí. óført!

Hvørt einasta ár gevast umleið 1000 froyingar at roykja. Í ár ert tú ein av teimum. Til lukku við tí ☺

Hetta meta vit útfrá, at hátturin hevur verið nógv royndur uttanlands og við góðum úrslitum. Cochrane Institute hevur gjørt kanningar og metingar av slíkum tiltøkum, og tey eru komin eftir, at umleið helvtin av teimum, ið melda seg til átak sum hetta, gerast roykfrí. Tó skal tað fyrivarni takast, tá eingin kanning er knýtt at átakinginum, og ilt er at meta um, hvussu nógv koma ígjøgnum roykfrí í hinum endanum.

2000-ÁRGANGUR ROYKFRÍUR



TAÐ ER LONGU EIN SÓLSKINSSØGA

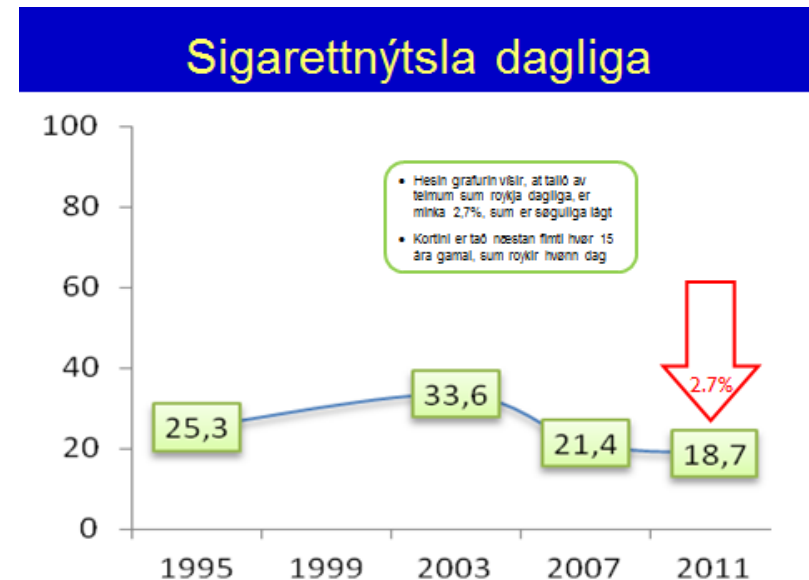
Í apríl mánaði í ár fór eitt nýtt átak í gongd, sum hefur til endamáls at fáa tey børn, sum vórðu fødd í árinum 2000, ið ganga í 6. flokki nú, at lata vera við at roykja. Tað vil siga, at tey ongantíð skulu hava smakkað tubbak.

Hóast átakið at gera 2000-árgangin roykfrían ikki er byrjað enn, so siga vit kortini her í Fólkaheilsuráðnum, at hetta er ein longu sólskinssøga, tó at vit áttu at sagt: “tað verður ein... “. Tað eru so nógv tekin í løtuni um bata, at vit ikki hava grund til annað, enn at trúgva uppá tað, vit fara í gongd við nú.

Líka síðan 2008, sum var Altjóða tubbaksár, hava átøk ímóti royking verið høgt raðfest í Fólkaheilsuráðnum. Tølini tala eisini fyri seg, har vit síggja, at hugburðurin seinastu tíggu árinum er rættiliga nógv broyttur við atlitum til royking; hetta er at fegnast um.

Tað er ikki í lagi, at vit liggja dupult so høgt sum Danmark t.d. fyri aldursbólkin 15 ára gomul, og ikki at

tala um í mun til Ísland, har vit liggja nógv hægri og roykja fyra ferðir so nógv í hesum aldursbólki. Sum víst á talvuni niðanfryi, so eru vit heilt uppi á 18,7 prosentum í 2011. Í umtalaða tíðarskeiðnum síðan 2007, so hevur lækkingin ikki verið meira enn sløk 3% frá 21,4 prosentum.



Tað er tó hugaligt at hoyra frá teimum, sum arbeiða við børnum, at næstan eingin teirra roykir longur. Í nógvum skúlaflokkum roykir eingin, og í øðrum eru kansa eini tveir næmingar av 30, sum roykja. Hava

avmarkingarnar í roykimøguleikum gjørt, at minkingin er so markant, at hetta longu byrjar at virka á ungdómin, tá hugsað verður um tey 15 ára gomlu, so er nógv vunnið, og tað er at gleðast um. Kemur fyrst ferð á, og vit varðveita hesa gongdina, ja so er einki óført. Stórar ætlanir eru við 2000-árganginum, sum skal vera roykfríur. Ætlandi fer Fólkaheilsuráðið út í hvønn krók í landinum, har ráðið hevur sítt læraraumboð í flestu

- **Demografi:** 2000-árgangurin, sum er 6. flokkur telur 759 næmingar
- **Tiltøk:** Skipað verður fyri ítróttartiltaki – Altjóða tubbaksfrí dagur í maj.
- **Seyðamenn:** ein lærari skal vera akkersfólk hjá hvørjum einstøkum skúla
- **Sendifólk:** næmingarnir skulu vera umboðsfólk fyri sakina, at ávirka øll til ikki at roykja
- **Spurnarkanning:** kannast skal, hvussu støðan við royking er í hesum árganginum
- **Ráðstevnu:** Skipað verður fyri ráðstevnu á netinum fyri lærarar

skúlum í landinum.

Hugsanin er, at hesi, sum nú eru tólv ára gomul, skulu gerast sendifólk fyri sakina. Tey skulu vera fyrmyndin hjá teimum yngru flokkunum, sum koma eftir tey, samstundis sum tey skulu halda tey, ið eru eldri enn tey sjálvi, í ábyrgd fyri somu sök. Tað vil siga venjarar, lærarar, foreldur og onnur skulu vera undir ávirkan av hesum ”mynstur árgangi”. Eingin ivi er um, at tað fer at muna at fáa allar skúlar í landinum við til tiltakið, hetta man fara at hjálpa okkum at fáa tøluni fyri tey 15 ára gomlu, sum roykja, niður um 5% innanfyri tvey til trý ár. Tá er ikki langt eftir niður á 0%.

Í 2002 var talið av teimum vaksnu í Føroyum, ið royktu, rættiliga stórt - eitt sindur undir 40%. Talið liggur nú á leið 24%, og vit rokna við, eftir nógv átøk, at síggja eina lækking uppá eina 4% í ár, so vit nærkast niður ímóti teimum 20 prosentunum. Eftir er so bert at vóna, at ungdómurin fylgir við og fer at bota um hagtøluni, sum eisini tørvur er á, tá borið verður saman við londini rundanum okkum.



KOSTUR

TANN GÓÐI MATPAKKIN



Tíðliga í 2008 fóru fyrireikarar í gongd til gerð av plakati til matpakka. Samlað var inn matpakkahugskot og tosað varð eisini við sjúkrarøktarfrøðingar og skúlastýri, fyri at tryggja sær, at øll tóku

undir við hugskotinum. Eisini vórðu smáir faldarar gjørdir, har 12 ymiskir matpakkar vórðu byttir á 24 síður.

Harafturat var áttak í skúlunum kring landið um góðar matpakkar. Arbeitt verður við matkassum til skúlarnar.

KANNING GJØRD Í BARNAGØRÐUM

Kostfrøðingarnir hava havt samrøður við stovnsleiðarar og starvsfólk kring landið.



Eitt av kjarnaøkjunum hjá Fólkaheilsuráðnum er kostur. Í Fólkaheilsuætlan Føroya stendur m.a.: *“Miðað verður eftir, at føroyingar eta heilsugóðan kost. Serliga skal dentur verða lagdur á børn í dagansing og næmingar í fólkskúlanum og at bøta um matumstøðurnar á skúlunum”.*

Tað er ongantíð ov tíðliga at leggja góðar matarvanar niður í børn. Flestøll børn í Føroyum eru meginpartin av degnum á almennum dagstovnum, áðrenn tey fara í skúla. Ein stórir partur av gerandiskostinum hjá børnum verður tiskil etin, meðan tey eru á stovni. Dagstovnar bjóða børnunum millummála

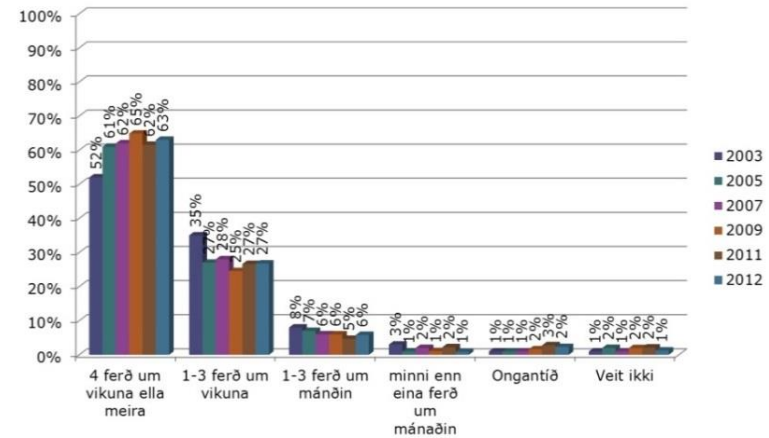
tvær ferðir um dagin, og fleiri bjóða eisini morgunmat. Stundum bjóða stovnarnir eisini kalt borð og dögurða. Fyri at tryggja, at børn menna heilsugóðar matarvanar, mælir Fólkaheilsuráðið til, at almennu stovnarnir hava almennu tilráðingarnar um kost, t.e. tey 8 kostráðini, sum grundarlag.

Kostfrøðingarnir hjá Fólkaheilsuráðnum hava havt samrøður við stovnsleiðarar og starvsfólk á 21 dagstovnum í Sandoyinni, Suðuroynni, Eysturoynni, Streymoyinni og í Vágunum. Endamálið við samrøðunum var at kanna, hvat stovnarnir bjóða børnunum til matna og um tey nýta tey 8 kostráðini í



sínum dagliga arbeiði. Harumframt góvu kostfrøðingarnir ráð og íblástur til heilsugóðan kost, ið fyrst og fremst gevur mettuna.

Hvussu ofta etur tú frukt?



© Gallup FØROYAR

Samantikið fylgdu dagstovnarnir ikki almennu tilráðingunum, t.e. teimum 8 kostráðunum. Sum heild varð nýtt ov nógv sukur, ov lítið fullkorn og grønmeti í gerandisdegnum.

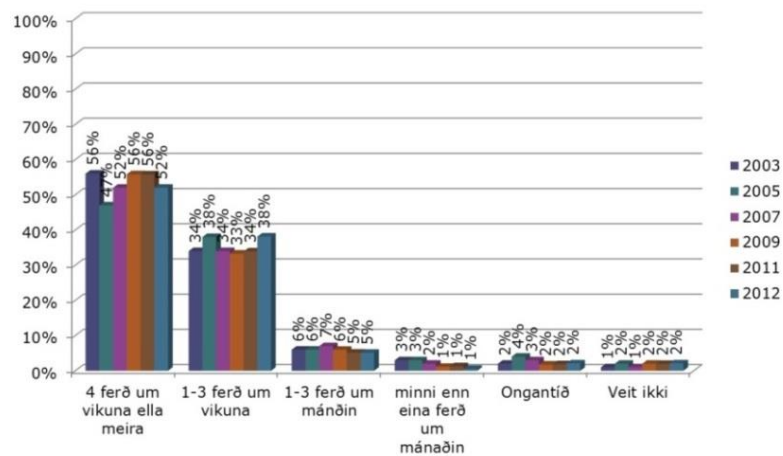
Tað er stórur tørvur og áhugi á dagstovnunum á at fáa íblástur, kunnleika og førleika til – á ein einfaldan og bíligan hátt – at bjóða børnunum heilsugóðan kost.

Við hesari kanning hava vit staðfest, at tað er stórur tørvur á at halda fram við arbeiðinum, so at allir

almennu stovnarnir kring landið fáa ein felags leist til tess at tryggja børnunum heilsugóðan kost og umstøður at menna heilsugóðar matarvanar.

Kanningina hjá Fólkaheilsuráðnum hava kostfrøðingarnir Snorri Patursson og Gyða í Gongini gjørt.

Hvussu ofta etur tú grønmoti?



© Gallup FØROYAR

KYNSLIG HEILSA

KLAMYDIAÁTAKIÐ Í 2010

Síðani 1997 hevur verið kannað fyri klamydia í Føroyum, og um hugt verður eftir teimum seinastu 10 árununum, er talið av kanningum 3 faldað og talið av tilburðum 7 faldað.

Kynssjúku átak: Ætlanin er at bjóða øllum ungum millum 18 og 22 ár, t.v.s. 3.600 at lata roynd inn til kanning fyri Clamydia. Væntandi fáa vit 2.500 at luttaka.

Klamydia er tann vanligasta kynssjúkan um okkara leiðir. Hvussu vanlig, smittan er hjá okkum, vita vit ikki, men í grannalondunum verður mett, at upp ímóti fimti hvør seksuelt aktivur ungdómur hevur verið smittaður við klamydia. Fjórði hvør, sum er smittaður, veit ikki av tí, tí tey kenna onki á sær. Ígerðin kann vera í eitt ár og kann fara burtur av sær sjálvum. Í hesum tíðarskeiði kunnu tó fylgjur koma, umframt at smittan kann verða førd víðari til onnur við kynsligum sambandi. Fylgjurnar av ígerðini kunnu m.a. vera

undirlívsbruni, sum í ringasta føri kann føra til trupulleikar at gerast við barn. Menn kunnu m.a. fáa bruna í steinarnar.

Royndir vísa, at við at senda brøv við kanningartilfari til heimakanning, umframt upplýsandi tilfar til ung, ber til at fáa hesi at lata seg kann fyri kynssjúkuna klamydia. Fyrimunirnir eru fleiri: tað slepst undan at fara til kommunulæknan, úrslitið av kanningini fæst á eini heimasíðu, og kanningin kann gerast, tá tað liggur fyri. Vansarnir eru, at beinleiðis persónligt samband fæst ikki, umframt at ikki er møguligt at fylgja teimum upp, sum eru smittað, við partnarauppsporing og at tryggja sær, at tey fáa antibiotikaviðgerð.

Ár	Tal av royndum	Positivar royndir Tal	Positivar royndir %
2010 [1]	1796	193	10,7
2010	1413	166	11,7
2009	1556	220	14,1
2008	1299	210	15,2
2007	1051	109	10,4
2006	1108	112	10,1
2005	1068	111	10,4
2004	988	146	14,8
2003	603	87	14,4
2002	724	80	11,0
2001	589	74	12,6
2000	503	36	7,2

[1] Her eru tøluni frá Landslæknanum og frá Fólkaheilsuráðnum lögð saman.

Síðst í august vórðu brøv send til øll 20 ára gomul í Føroyum. Í brævinum var frágreiðing um

heimakanningina og vegleiðing um, hvussu farast skuldi fram, umframt kanningartilfarið og brævbjálvi til at senda royndina inn aftur. Eisini var ein faldari við upplýsing um klamydia viðlagdur. Teksturin og kanningartilfarið var ikki eins til kynini bæði. Sí hesi skjøl á www.folkaheilsa.fo Endamálið við hesi kanning er fyrst og fremst at gera vart við, at kynssjúkur framvegis eru til, og at tær eru lættar at fyribygja við at brúka hit, men eisini at vita, hvussu nógv hava klamydia. Upprunaliga ætlanin var at senda brøv til øll í aldursbólkunum 18-22 ár, men figgjarkarmurin var ikki til tess. Í staðin fall valið á tey 20 ára gomlu. Hesin aldursbólkur varð valdur, tí sambært tølunum frá Landslæknanum eru nógv teir flestu tilburðirnir av klamydia millum tey 20-24 ára gomlu. Biðið varð um eitt úttrekk frá Landsfólkayvirlitinum, og fingi vit klistrimerki við navni og bústaði hjá teimum, sum vóru fødd í 1990, og av misgáum eisini teimum, sum vóru fødd seinasta ársfjórðing í 1989. Kanningin umfatar sostatt tey, sum eru fødd í 1990 og seinasta ársfjórðing av 1989. Øll hesi nøvn vóru á klistrimerkjum, sum kundu setast beinleiðis á brævbjálvan. Tað vil siga, at Fólkaheilsuráðið ikki hevur nakran lista við nøvnunum á hesum 1097 ungu fólkunum.

FÓLKAHEILSURÁÐIÐ VIÐ MÚRIN

Fólkaheilsuráðið hevur ein bás á tónleikafestivalinum í Kirkjubø. Endamálið er at gera vart við vandarnar av kynssjúkum og narkotika.

Hagtøl frá Landslæknanum benda á, at trupulleikin við kynssjúkuni, sum er elvd av klamydia er vaksandi. Tað ringa við hesi smittuni er, at tað ber til at vera smittaður við sjúkuni uttan at vita tað. Smitta er tó rættiliga vanlig, tí av teimum 1299, sum í fjør lótu seg kanna, varð staðfest, at 15 % vóru fongd. Smitta við klamydia kann hava við sær, at fólk gerðast lívssør, t.e. at tey ikki kunnu fáa børn. Fólkaheilsuráðið fer tí at geva festivalluttakarunum eitt upplýsandi spurnarblað og hvørt kvöld verða trektir vinningar til teirra, sum svarað rætt. Eisini verða hítir býttar út ókeypis, tí tær eru virkin verja móti kynssjúkum.

Til tess at gera vart við vandan við narkotika hevur ráðið í samstarvi við Apotekaraverkið gjørt ein bóking, har greitt verður frá vandunum, ið standast av rúsevnisnýtlslu.

Tað er Malan Egholm, sjúkrarøktarfrøðingur og MPH, sum stendur fyri átakinum.



SOSIAL VÆLVERA



HVUSSU GRØNT ER GRASIÐ

Fólkaheilsuráðið hevur sett sær fyri at kanna, hvussu nøgd vit eru við lívið í Føroyum. Vit hava varhugan av, at vit hava tað gott. Vit kenna okkum trygg, tá vit eru úti. Vit hava reinasta vatnið beint úr krananum. Nóg av okkum búgva í stórum húsum. Vit eru rættuliga líka, tá tað kemur til ríkidømi, og so framvegis.

Kortini er myndin ein onnur, tá vit eru í almenna rúminum. Tá vit kjakast við vinir og kenningar. Og tá vit hoyra og lesa fleiri av miðlunum.

Ein Gallup-kanning er júst gjørd um: “Tað góða lívið. Fólkaheilsuráðið setti sær í fjør fyri at kanna, hvussu føroyingar trívast í Føroyum. Til endamálið valdi FHR at

nýta kanningina “Better life initiative” hjá OECD. Vit kunnu í stóran mun fegnast um úrslitini av kanningini, sum seta Føroyar á fremstu røð innan fleiri av teimum ellivu økjum, sum kanningin setir sjóneyku á. Innan fyra av ellivu økjum liggja Føroyar á fyrsta plássi. Innan onnur trý øki liggja Føroyar millum trý tey ovastu londini, umframt at vit á sjeið øðrum økjum eru millum fremstu lond. Innan tvey øki megna vit kortini ikki at vera við millum tey fremstu. Hetta er innan inntøku og útbúgving. Herfyri skýrði OECD Australia sum heimsins eydnusamasta land, og nøkur av okkara grannalondum vóru ímillum tey tíggju eydnusamastu londini í heiminum. Við hesum úrslitinum kunnu vit tískil vænta, at vóru Føroyar partur av hesi alheims kanning, so lógu vit eisini millum hesi lond”.



