

Tórshavn, 11. mars 2015
Viðgjørt: PW

Mál- og avrikssáttmáli 2015 fyri Fólkaheilsuráðið

Inngangur.

Megin vandatættirnir í heilsufremjandi arbeiðinum eru teir somu hjá okkum sum í grannalondunum, og teir eru teir vælkendu: royking, rúsevni, rørsla og kostur. Fólkaheilsuráðið fer í 2015 framhaldandi at arbeiða við øllum vandatáttum samstundis. Harumframt fer Fólkaheilsuráðið at arbeiða saman við Heilsumálaráðnum um at seta á stovn ein Fólkaheilsustovn. Tvær meginkanningar av heilsustøðuni verða framdar: Onnur í øllum 9. flokkum í landinum og hin millum vaksin fólk í Føroyum.

Fokusøkini í 2015

Fyrireika skipan av Fólkaheilsustovni.

Málið er at seta á stovn ein fólkaheilsustovn saman við Heilsumálaráðnum.

Fólkaheilsustøðan

Gera landsumfatandi kanning av heilsustøðuni hjá vaksnum føroyingum. Kanningin skal lýsa, hvat fólk halda um sína heilsu, og samstundis fáa neyva lýsing av sínum lívsvanum, serliga innan royking, rúsdrekka, kost og rørslu.

Royking

Fólkaheilsuráðið hevur seinastu árin gjørt nógv átøk bæði millum vaksin og ung fyri at minka um talið av roykjarum. Í 2013 royktu umleið 27% av bæði kvinnum og monnum hvønn dag. Hetta talið er nú nógv fallið millum kvinnur til 17 %, men mennirnir eru at siga óbroyttir – 26 %. Miðaltalið er 22 %. Hetta er ikki nóg gott, tá vit hugsa um, at í Danmark er hetta tal nú 17 %. Eisini millum børn og ung er talið av roykjarum sambært 9. floks kanningunum í 2011 høgt – uml. 19 % roykja dagliga. Hetta er alt ov høgt - ikki minst tá ið vit samanbera okkum við Ísland, sum liggur niðri á 5 %. Her verður tørvur á munagóðum átøkum. Eitt átak verður í mars 2015, tá vit fara at gera kanning í øllum 9. flokkum – ESPAD kanningina.

Rúsdrekka

Rúsdrekkanýtslan í miðal er lág, 6,3 litrar av reinum alkoholi fyri hvønn føroying í miðal yvir 15 ár, samanborið við grannalondini. Men við tað, at ein rættiliga stórir partur av Føroya fólki er avhaldsfólk, so eru tað helst onnur, sum drekka nógv – eru stórbrúkarar uttan tó at vera tað, vit vanligar rópa alkoholikarar. Vit ætla at halda fram við átøkum til tess at minka talið av stórbrúkarum. Tá ið Sundhedsstyrelsen broytti tilmælið um, hvussu nógv er ráðiligt at drekka, úr 21 og 14 alkoeindum um vikuna, fyri ávikavist menn og kvinnur, til 14 og 7, mælti Fólkaheilsuráðið til, at føroyingar "drekka sum minst". Hetta tí at vit ikki kenna lægsta mark fyri skaðilig árin av alkoholi, tá um krabbamein ræður.

Rúsevnanýtslan í Føroyum er lítil í mun til grannalondini. Grundin til tess er, at vit liggja so fjarskotin og mynduleikaverjan (tollvald og politi) er so munagóð. Hin vegin er tað neyðugt við støðugari upplýsing um narkotikavandan, serliga millum børn og ung. Eisini eiga vit at fáa til vega eftirfarandi hagtøl um narkotikanýtslu millum ung. Sum er hava vit bert úrslit frá 9. floks kanningunum, men tørvur er eisini á at kenna støðuna hjá teimum seinast í tannárunum. Fólkaheilsuráðið hevur tí í 2014 framt eina kanning millum 17-18 ára gomul. Henda skal viðgerðast í 2015. Harumframt skal 9. flokskanningin gerðast av nýggjum í øllum landinum í 2015.

Fólkaheilsuráðið fer at luttaka í arbeiðinum við rúsdrekkapolitikki.

Rørlsa

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

Kostur

Nýggju kostráðini frá donskum myndugleikum, og sum Fólkaheilsuráðið tekur undir við, hóska væl í Føroyum, tí mælt verður til at eta fjølbroytt, ikki ov nógv, at røra seg, at avmarka tað feita kjøtið, at eta meira fisk og drekka vatn heldur enn søtar drykkir. Fólkaheilsuráðið ætlar í 2015 at fáa føroyingar at taka hesi ráð til sín.

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

Mál og avrík í árinum

Fólkaheilsustøðan

Gera landsumfatandi kanning av heilsustøðuni hjá vaksnum føroyingum. Kanningin skal lýsa, hvussu fólk halda at heilsan er. Samstundis fáa neyvva lýsing av teirra lívsvanum, serliga innan royking, rúsdrekka, mat og rørslu. Vit fara at senda umleið 5.000 føroyingum eitt spurnablað við spurningum, sum onnur lond eisini hava nýtt, soleiðis at vit kunnu samanbera okkara svarmynstur við grannalondini.

Royking

Fokusøkini innan royking vera tvinni:

- at halda árgang 2000 roykfrían við serligum átøkum millum børnini í hesum árgangi.
- at fáa talið av vaksnum roykjarum at minka til 18 % – mált sum talið av dagligum roykjarum

Hesi átøk eru í umbúna:

- Avtalað er gjørd við Jákup Veyhe um at spæla serligan interaktivan leik í 5. flokki á vári í 2015
- Vit halda fram at stimbra serligum ábyrgdarlærarum at halda árgang 2000 roykfrían
- SMS átakið til hjálp at leggja av heldur fram
- Ítróttarleiðarar fáa serligt skeið í at hjálpa fólki at leggja av

Rúsevni

Trý meginfokusevni vera:

- luttaka í arbeiðinum at gera rúsdrekkapolitikk saman við Heilsumálaráðnum
- at tálma nýtsluna hjá stórkonsumentum av rúsdrekka
- at liðugtviðgera kannning av rúsevnastrøðuna millum gamlar tannáringar
- gera 9. flokkskanning av nýtsluni av rúsevnum

Hesi átøk eru í umbúna:

- Vit ætla at halda fram við upplýsingaráttum, serliga rættað í móti stórnýtarum av rúsdrekka.
- Endurtaka 9. flokkskanningina .
- Upplýsa um vandan við narkotika í skúlunum

Rørsla

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

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

Kostur

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

Komandi ár fara vit undir hesi átøk:

- halda fram at kunna um kostráðini í føroyskum búna
- gera átøk á sölustøðum um heilugóðan mat.
- fáa føroyingar – eisini umborð á skipi - at eta meira grønmeti – eisini dygdargott fryst.

Sáttmálaskeið: Sáttmálin er galdandi fyri árið 2015. Eftirmeting verður gjørd saman við Heilsumálaráðnum á heysti 2015.

Tórshavn, tann 11. mars 2015

Fólkaheilsuráðið

Heilsumálaráðið

Pál Weihe, formaður

Turid Arge, aðalstjóri