



Fólkahailsuráðið

Virksemisfrágreiðing

2008 – 2013

Innihaldsyvirlit

Formansfrágreiðing	s. 3
Fólkahelsuætlan føroyinga	s. 6
Endamálið við Fólkahelsuráðnum.....	s. 7
Ráðslimir.....	s. 8
Løgtingslóð um Fólkahelsuráðið.....	s. 9
Skrivstova ráðsins.....	s. 10
Mark.....	s. 11
<i>Mark verkætlan: um livimátan hjá Føroyingum.....</i>	s. 13
<i>Føroyar i rørslu.....</i>	s. 14
<i>Útivikan.....</i>	s. 14
<i>Sjálvmett heilsa.....</i>	s. 15
<i>Fólkahelsenning.....</i>	s. 17
Rúsevni.....	s. 18
<i>Norðurlensk Ráðstevna í Føroyum.....</i>	s. 18
<i>Rúsdrekka er ongantíð vandaleyst.....</i>	s. 18
<i>Rúsevnissøðan í Føroyum – oktober 2012.....</i>	s. 20
Røyking.....	s. 33
<i>Altjóða roykfrii dagurin.....</i>	s. 33
<i>Ársins roykfrii skúli.....</i>	s. 34
<i>Roykilógin.....</i>	s. 34
<i>WHO – Framework convention on tobacco control.....</i>	s. 35
<i>Mín besti vinur – leikur á skúlunum.....</i>	s. 35
<i>Royki átak.....</i>	s. 36
<i>Gallupkanning.....</i>	s. 37
<i>Samandráttur.....</i>	s. 37
<i>ESPAD-kanningin 2011.....</i>	s. 38
<i>Roykiátak "Kom og legg av 2013".....</i>	s. 41
<i>Minking í söluni av tubbaki.....</i>	s. 42
<i>2000-árgangur roykfríur.....</i>	s. 43
<i>2000-árgangur "Ein sólskinssøga".....</i>	s. 44
Kostur.....	s. 47
<i>Tann góði matpakkin.....</i>	s. 47
<i>Kanning gjørd í barnagørðum.....</i>	s. 48
Kynslig heilsa.....	s. 50
<i>Klamydiaátakið í 2010.....</i>	s. 50
<i>Ráðið við Múrin.....</i>	s. 51
Sosial vælvera.....	s. 52
<i>Hvussu grønt er grasið.....</i>	s. 52

Formansfrágreiðing

Tá Fyribyrgingaráðið í 2008 broytti navn til Fólkaheilsuráðið, var endamálið viðkað til eisini at umfata, at ráðið skuldi skipa fyrir ítökiligum heilsufremjandi og sjúkufyribygjandi átökum eftir fólkahelsuætlan 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 nevnliga 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 skrivvara-uppgávurnar. Siðani august 2012 hevur ráðið ongan fastan fakligan skrivara havt í starvi, men frá november 2012 hevur Ólavur Jøkladal verið í tíðaravmarkaðum starvi, serliga at taka sær av tubbaksátökum. Og seinasta hálva árið hevur Annleyg Lamhauge eisini verið verkætlanarsett at fremja eina verkætlan um, hvussu fólkid í Føroyum trívist.

Fólkaheilsuráðið flutti í 2011 í Granskingarlonina á Landssjúkrahúsínum saman við Ílegusavninum. Har eru góð skrivstovuhóli og harumframt góð fundarhóli.

Viðvíkjandi virksemi ráðsins hesi árini 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 fyrir kynsliga heilsu.

Fólkaheilsuráðið hevur skipað fyrir ymsum kanningum t.d. 9. flokskanningunum (ESPAD) saman við Deildini fyrir Arbeiðs- og Almannahaelsu. Ráðið hevur eisini framt MARK-átakið, har vit fingu umleið 2000 föroyingar til at lata seg kanna viðvíkjandi heilsustöðu og heilsuligum atburði. Ráðið hevur lagt stóran dent á at vera sjónligt í samfelagnum gjøgnum lýsingar í bløðum, loftbornum miðlum og við almennum átökum t.d. á Torginum í SMS, í Ítróttarhøllini í Klaksvík og aðrastaðni.

Fólkaheilsuráðið er framvegis av teirri fatan, at tubbaksroykingin í Føroyum er okkara största heilsuliga avbjóðing, tí enn roykja áleið ein fjórðingur av teimum vaksnu hvønn dag, og ein litil fimtingur av teimum 15 ára gomlu; her eigur broyting at koma í sum skjótast. Fólkaheilsuráðið hevur sett sær fyrir at gera tað, sum ber til, fyrir at eggja teimum, sum eru fødd ár 2000, til ongantíð at byrja at roykja t.v.s. at árgangur 2000 verður roykfríur. Soleiðis er ásett í Fólkaheilsuætlan Heilsumálaráðsins.

Fólkaheilsuráðið hevur ráðgivið myndugleikunum viðvíkjandi rúsdrekka at avmarka atkomuligheitina til rúsdrekka og at brúka prísin sum stýriamboð. Hetta hevur eydnast væl, tí okkara rúsdrekkánýtsla 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 hevur eisini lagt til merkis, at rørslumynstrið í Føroyum er almikið broytt seinastu árini. Bæði á bygd og í bý ganga fólk meira úti nú, og ikki fá teirra síggjast 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 átök, og í tí arbeiðinum ætla vit at vera virkin í árunum sum koma.

Í april 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 hevur seinastu árini skipa fyri serligum átökum viðvíkjandi fleiri av hesum vandatættum.

Roykingin hevur haft hægstu raðfesting við fleiri ymiskum átökum innan skúlan, men eisini vent móti teimum tilkomnu. Enn roykja føroyingar dupult so nógv sum sviar, 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 Fólkahelstuætlanini skal rørsla vera ein natúrligur partur av gerandisdegnum alt lívið og talið av teimum, sum røra seg regluliga, skal økjast munandi. Fólkahelstuætlanini hevur haft nögv ymisk átök fyrir at eggja fólk til at røra seg. Ráðið hevur soleiðis mælt skúlamyndugleikunum til, at öll 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 teldur í frítíðini. Tað er hendar partin av børnunum, vit skulu hjálpa, við at lata tey pøsa seg likamliga í skúlatíð. Enn er hetta tilmælið ikki fylgt, men skúlar eru, sum hava víst hesum áhuga, og sum arbeiða við eini slikari skipan. Ráðið hevur á hvørjum ári eitt átak, vit rópa útivikan. Útivikan liggar í vikuni við fyrsta summardegi, og tá er tað, vóni eg, at fólk seta sær fyrir at ganga til arbeiðis. Tað er ein stór uppgáva hjá teimum myndugleikum, sum skipa fyrir 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.

Fólkahelstuætlanini 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

Fólkahelstuætlanini mælt føroyingum til at eta meira fisk, enn vit hava gjort seinastu árini. Fyrr í tíðini var matur úr havinum á dögurðaborðinum allar dagar í viku, utan sunnudag, tá kjøt varð etið. Fólkahelstuætlanini metir, at føroyingar eiga at eta nögv 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 rúsdrekkanýtslan í miðal er í lægra endanum í norðurlondum, skyldast okkara restriktivu lóggávu – bæði tá ræður um pris og atkomilighet.

Fólkahelstuætlanini hevur staðiliga frámælt, at vit gera Rúsdrekkasølu Landsins til eitt alment partafelag, og at vit seta á stovn fleiri sölustøð – eitt nú í keypsskálum, har nögv fólk kemur. Narkotikanýtslan 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 storri átak. Hetta tí at nú er nakað síðani, at stóru átökini at ávara ímóti HIV-smittu vóru, og mett var at ungdómar

høvdu gloymt vandan fyri kynsligari smittu. Átakið bjóðaði ungdómi möguleika at kanna seg fyri clamydiasmittu. Ikki tí clamydiainfektión 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 gjört nakað serligt við ringt arbeiðsumhvørvi, umhvørvisárin og vanlukku-fyribyrging, men tað hava aðrir stovnar, so sum Arbeiðseftirlitið, Heilsufröðiliga Starvsstovan, Umhvørvisstovan, Skipaeftirlitið, Ráðið fyri Ferðslutrygd og Deildin fyri Arbeiðs-og Almannuheilsu.

Pál Weihe, formaður

Fólkaheilsuætlan føroyinga

– ein liður í Visjón 2015

Tann 21. apríl 2006 varð fyri fyrstu ferð nakrantið ein fólkaheilsuætlan løgd fram í Løgtinginum.

Endamálið við fólkaheilsuætlanini er at varpa ljós á týdningin 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 sjúkufyribyrjandi tiltøk. Í fólkaheilsuætlanini eru orðaðir málsetningar fyri, hvussu bøtast kann um heilsustøðuna, og mál eru sett, sum røkka fleiri ár fram í tíðina.
Fólkaheilsuætlanin er ein liður í Visjón 2015 ætlanini.

Endamálið við Fólkahelssuráðnum

Fólkahelssuráðið er ráð undir landsstýrismanninum í heilsumálum og hefur sum uppgávu at styrkja tiltök fyrir heilsufremjing, sjúku- og vanlukkufyribyrging, bæði í almannna- og heilsuverkinum.

Uppgávan hjá Fólkahelssuráðnum er eisini:

- at ráðgeva lands- og kommunalum myndugleikum í sambandi við heilsufremjandi og sjúku- og vanlukkufyribyrgingandi tiltök,
- at styrkja heilsufremjandi, sjúku- og vanlukkufyribyrgingandi tiltök 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 heildarfyrbyrgingartiltaki, ella sum liður í eini

meting av verandi heilsufremjandi og sjúku- og vanlukkufyribyrgingandi tiltökum,

- at stimbra gransking og royndum á fyribyrgingarökinum,
- at skipa fyrir, at ítöklig heilsufremjandi og sjúkufyribyrgingandi tiltök í fólkahelssuætlananum landsstýrisins verða sett í verk og framd.

Fólkahelssuráðið verður mannað fjórða hvort ár við einum umboði fyrir undirvísingsverkið, einum fyrir almannaverkið, trimum heilsustarvsfólkum og einum umboði fyrir löggregluna. Landsstýrismáðurin velur sjeynda limin, sum eisini skal hava serligt innlit í almannna- og heilsuviðurskifti. Landsstýrismáðurin velur formann og næstformann millum limirnar í ráðnum.

Ráðslimir í Fólkahelsuráðnum



Pál Weihe, formaður

Yvirlækni

Deildin fyri arbeiðs- og almanns heilsu



Jens Jensen

Løgreglumaður Kriminaldeildin

Politið í Føroyum



Marjun Berg, næstformaður

Socialráðgevari

Almannastovan



Tórfinn Højgaard

Lærari

Venjingarskúlin



Kári Rasmussen

Kommunulækni

Tórshavn



Hannilena Jacobsen

økonomia

Klaksvíkar Sjúkrahús



Bjarta Vilhelm

Leiðandi heilsufrøðingur

Heilsufrøðisskipanin

Limirnir eru valdir sambært §2 í lög um Fólkahelsuráð

Lögargrundarlag

§ 1. ¹⁾Fólkahelsuráðið er ráð undir landsstýrismanninum og hevur sum uppgåvu at styrkja tiltök fyrir heilsufremjing, sjúku- og vanlukkufryrbyrging, bæði í almannna- og heilsuverkinum. Heruppií liggur á ráðnum:

- 1) at ráðgeva lands- og kommunalum myndugleikum í sambandi við heilsufremjandi og sjúku- og vanlukku fyrbyrgjandi tiltök,
- 2) at styrkja heilsufremjandi, sjúku- og vanlukkufryrbyrgjandi tiltök 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 heildarfryrbyrgingartiltaki, ella sum liður í eini meting av verandi heilsufremjandi og sjúku- og vanlukkufryrbyrgjandi tiltökum,
- 4) at stimbra gransking og royndum á fyrbyrgingarökinum.
- 5) ¹⁾at skipa fyrir, at ítöklig heilsufremjandi og sjúkufryrbyrgjandi tiltök í folkaheilsuætlanum landsstýrisins verða sett í verk og framd.

Stk. 2. ²⁾ (úr gildi).

Stk. 3. ²⁾ (úr gildi).

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

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

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

§ 5. ¹⁾ Landskassin rindar útreiðslurnar av virkseminum hjá Fólkahelsuráðnum og hjá möguligum öðrum sakkönum nevndum.

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

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

§ 7. ¹⁾ Fólkahelilsuráðið almannakunnger minst annað hvort ár frágreiðing um virksemi ráðsins.

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

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

Tórshavn, 10. mai 2000

Anfinn Kallsberg (sign.)

lögmaður

Skrivstova ráðsins

Adressa:

Fólkahelilsuráðið
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 Fólkahelilsuráðsins og í samráð við limirnar í Fólkahelilsuráðnum sum ein stovnur, ið er við til at styrkja tiltøk fyrir heilsufremjing, sjúku- og vanlukkufyribyrging - bæði í almannu- og heilsuverkinum.

MARK



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

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

Landsumfatandi fólkahilsukanningar vórðu gjördar árin 2008 og 2009. Heitið MARK stendur fyrir Motión, Alkohol, Royking og Kosti; hesir faktorar verða lýstir í frágreiðingini, umframt livimátin í høvuðsheitum. Tað var Fólkahilsuráðið og Deildin fyrir Arbeiðs- og Almannaheilsu, sum stóðu fyrir kanningini. Heilsumálaráðið figgjaði ætlanina, og Vísindasiðsemisnevndin og Dátueftirlitið góðkendu verkætlanina.

Upplýsingarnar vórðu goymdar á teldu og viðgjördar á Deildini fyrir Arbeiðs-og Almannaheilsu. Her vórðu tær goymdar við navni, síðan vóru tær burtur beindar, eftir at kanningin var liðug. Bæði tí at möguliga verður henda verkætlanin við tíðini eitt áhaldandi tilboð til borgararnar um screening av heilsustøðuni, men eisni tí at möguleiki skal vera hjá granskaram í framtíðini at seta seg í samband við luttkararnar, tá ið nøkur ár eru farin, t.d. fyrir at kannað, 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 fyrir. Vit takka teimum fyrir hjálp og leiðbeining, tá vit fóru undir at laga hesar kanningar til fóroyesk viðurskifti. Vit takka eisini Tórshavnar kommunu, Klaksvíkar kommunu, Tvøroyrar kommunu, Runavíkar kommunu, Sunda kommunu, Sands kommunu og Vága kommunu fyrir hjálpsemi 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 Glyvrum, Lisberg Vatn, P/F Poul Hansen, Føroya Keypssamtøka í miðbýnum í Havn og í Miðvági og Miklagarður hava latið okkum frukt, juice, rosinur og vatn. Fyritøkan Bílrøkt hevur verið beinasom at hjálpt til við flutningi av kanningarútgerð til og frá kanningarstøðunum. Hesar fyritøkur eiga eisini eina stóra tøkk uppiborna.

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

Fyrst kannaðu vit 2000 fólk. Tey fyrstu 1000 vórðu 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 Norðoyggum og 100 Norðurstreymi.

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

hallir v.m. Eisini varð sagt frá, nær hesar voru tøkar til venjingar.

Endaliga varð MARK-kanningina framd í Norðstreymoy, á Sandoynni 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 voru starvsfólk hjá Tórshavnar Kommunu, sum lögdu kropp til kanningina. Í kjalarvørrinum av kanningini skipaði kommunan fyrir ymiskum rørsluátökum fyrir starvsfólkini. Millum annað voru felagsgongu- og rennitúrar gjördir. Hesi átök voru væl móttikin av starvsfólkunum. Harumframt varð matarskráin í starvsfólkakakinuni gjörd heilsuvinaligari við lægri fitiinnihaldi, meiri grønmeti, frukt og grovum breyði. Síðani voru starvsfólkini boðin til nýggja kanning, til tess at hvør sær kundi siggja, um heilstøðan var broytt. Og tað var hon eisini hjá rættiliga nógum teirra.

Kanningar voru gjördar, har tilvildarliga vald fólk voru við.

- Frágreiðingar voru gjördar, har möguleikar voru fyrir at røra seg og gongutúrar skipaðir. Möguleikar til innandura venjingar: svimjihyljar, ítróttarhallir, fimleikarhallir o.a.
- Læra skipskokkar at gera ymiskar høvuðsmáltíðir, ið voru 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 aldrí. Nógv fleiri kvinnur enn menn høvdu vánaliga konditión, fleiri kvinnur enn menn royktu dagliga, og kvinnur kendu seg nógv oftari strongdar og høvdu verri svøvngávur enn menn.

Likamskanningin umfataði mätting av blóðtrýsti, hædd, vekt, miðju- og mjadnamát. Ymiskar vöddastyrkitestir

vórðu gjördar, umframt konditónstest. Eisini varð blóðroynd tikan 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 voru í samsvar við normalvirðini.

Gransking vísir á at lívsstílfaktorar, sum royking, ov lítil motión, vánaligur kostur og stór alkoholnýtsla hava stóran týdning 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 donsku heimasíðuna
www.kramundersoegelsen.dk



RØRSLA

FØROYAR Í RØRSLU



Í samstarvi við ÍSF skipaðu Fólkahelsuráðið 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 fyribygja skjóttvaksandi sonevndum vælferðarsjúkum.

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

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

luttakarunum sögdu seg hava iðkað nakran ítrótt, motíón ella annað slag av likamligum virksemi regluliga sama árið. Eisini sást, at ein lítil triðingur át grönmeti 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 grönmeti, sum rátt verður fólk 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 nógum, fjölbroyttum átökum frá fyritökum og stovnum, kommunum, ítróttarfelögum, dagstovnum, skúlum, eldrastovnum og fritíðarfelögum 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 luttakarunum í kannningini siga seg hava tað gott ella rættiliga gott. Bera vit hetta sman við kanningina í 2007, so er hetta ein lítil betring, tá var talan um 78,6%.

ÚTIVIKAN

Summarið verður skotið í gongd við útivikuni. Fólkahelsuráðið hevur síðani 2009 skipað fyri einari viku í

mei, har mælt verður fólk til at seta bilin og ganga - meira og títtari.

Útivikan hevur verið tengd at fyrsta summardegi, so passandi kunnu vit siga, at summarið byrjar við Útivikuni. Útivikan hevur hapt sera stóra undirtøku. Arbeiðspláss, stovnar, kommunur, miðlar, ja, sera nóg hava tikið undir við henni.



Fyritøkur 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 fólk 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 annaðhvort koyra í bussi, ella seta bilin langt frá arbeiðsplássinum og síðani ganga.

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

Sambandið við fyritøkur hevur eisini verið havt í huga, har heitt hevur verið á fyritøkurnar um at kunna Fólkahelsuráðið um, hvussu tær leggja sitt arbeiði til rættis. Málið hevur verið, at útivikan ikki skuldi kosta fyritøkuni nakað.

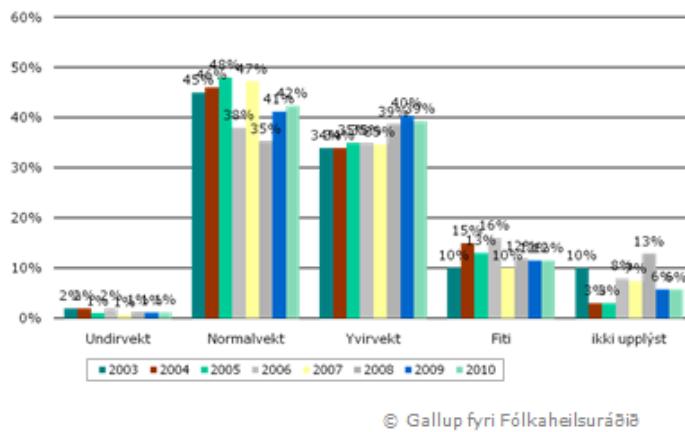
SJÁLVMETT HEILSA

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 bólkarnar "Yvirvekt" og "Fití"

Gallup Føroyar



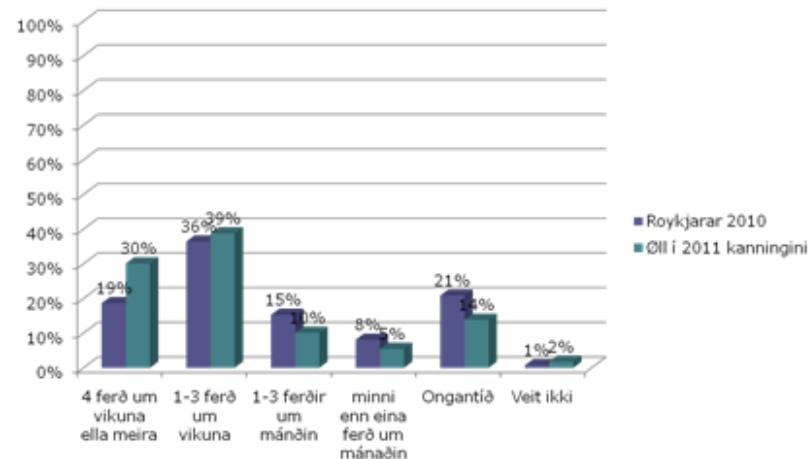
BMI ella BodyMassIndex, tað er vektin í mun til hæddina, vícir, at støðan var áleið tann sama sum undanfarin ár. Í ár høvdu 33% eitt BMI ímillum 25 og 30 og 12% yvir 30, tað vit rópa ávikavist yvirvektig og feit.

Viðvíkjandi likamsvirkni sæst, at talið á teimum, sum ongantið iðka ítrótt ella venja likamliga hefur verið fallandi tey seinnu árin. Í 2007 vóru hesi 37% og við hesa kanningina í 2008 vóru tey bert 14%, ið sögdu, at tey ongantið iðkaðu ítrótt ella framdu regluliga likamliga venjing, herundir m.a. gongutúrar. Tilsamans 69% av

teimum spurdu sögdu seg vera likamsvirkin í ítrótti ella óðrum likamsvenjingum 4 ferðir um vikuna ella meira.

Íðkar tú nakran ítrótt ella regluliga likamliga venjing?

Tey, sum roykja dagliga samanborið við samlaðu tölini.



© 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 likamliga og liva longur enn tey, ið ikki eru virkin. Tey, ið ikki eru kropsliga virkin, doygga í miðal 5-6 ár fyrr enn tey, ið eru kropsliga virkin, og mugu harafturat rokna við fleiri liviárum við drúgvاري, darvandi sjúku. Harafturat økir kropsligt óvirkní um vandan fyri at fáa ov högt blóðtrýst, hjartasjúkur, typu 2 diabetes, bróstkrabba, beinbroyskni, og um vandan fyri, at eldri fólk eru fyri beinbroti, tá tey detta.

Heilsumyndugleikarnir ráða til, at vaksin fólk eru hóvliga kropsliga virkin í minsta lagi 30 minutir dagliga, og gera meira av einar 20-30 minutir tvær ferðir um vikuna. Hóvlig rørsla er í hesum føri öll slög av rørslu, ið økja um orkunýtsluna og kann vera eitt nú at súkkla til arbeiðis, urtagarðsarbeidi og at ganga í trappum. Týdningarmikið er, at fólk røra seg alt lívið. Tess meira og tess longri tú rørir teg, tess betri fyribrygjandi úrslit, og miðvis venjing tryggjar tískil tey bestu heilsuligu úrslitini.

FÓLKAHEILSURENNING

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

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



Endamálið við fólkaheilsurenningini var at eggja fólk til at røra seg meira í gerandisdegnum og at hugsa um heilsuna. Endamálið við átakinum, sum var fyri öll, var ikki at kappast, men at geva öllum – yngri sum eldri – eitt gott og hugnalgilt høvi at røra seg.

Við at skipa fyri fólkaheilsurenning, ynskti Fólkaheilsuráðið at gera vart við týdningin av at liva sunt. Vit hava öll 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, Heilbrigdið og Rúsdrekkasølu Landsins í Føroyum vóru boðin við á fundin.

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

RÚSDREKKA ER ONGANTIÐ 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 utan 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 folki.

Nýggju tilmælini ljóða soleiðis:

- Rúsdrekka er ongantið 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 ongantið 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 fyrivarnisávum.
- Gomul fólk eiga at vera serliga varin við rúsdrekka.

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

- Fyri heilsuna – drekk sum minst

Fólkaheilsuráðið hevur 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 nögy, at “Rúsdrekkasølan fer at kanna möguleikarnar fyri at opna ein úrvalshandil í SMS, kanna möguleikarnar fyri at opna handil í Sundalagnum, selja lutir, sum hava tilknýti til vørurnar, sum Rúsdrekkasølan selur, útseta neyðugt viðlikahald umframt kanna samstarvsfyrimunir við P/F Posta”. Grundað á hesar fráboðanir frá Vinnumálaráðnum fer Fólkheilsuráðið at koma við hesum almennu viðmerkingum:

1. Í lögtingslög nr. 20 frá 10.03.1992 um innflutning og sølu av rúsdrekka sigur fyrsta grein: “Endamálið við hesi lög miðar ímóti at avmarka rúsdrekkanýtsluna og minka sum mest um skaðan, sum rúsdrekkanýtslan

hevur við sær fyri einstaklingin og samfelagið, og til tess at rökka 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 rúsdrekkanýtsluna og minka sum mest um skaðan á fólk og samfelag.

2. Nú tá danska Heilsustýrið hevur 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 hevur vanliga til uppgávu at økja sum mest um inntökurnar. Rúsdrekkasølan hevur, eftir fatan Fólkaheilsuráðsins, ikki til uppgávu at økja um inntökurnar av rúsdrekkasølu. Harumframt heldur Fólkaheilsuráðið ikki, at Rúsdrekkasølan skal kenna seg noydda at opna handil í SMS og samstarva við Posta fyri at økja um inntökurnar. Fólkaheilsuráðið mælir til at sleppa Rúsdrekkasøluna undan kravinum um avlop, og í staðin brúka avgjöldini 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 rúsdrekkalóbini eיגur at hava við sær, at umsitingin av lóbini verður løgd undir Heilsumálaráðið og ikki sum nú umsitin av Vinnumálaráðnum. Ein samrakstur við Apotekaraverkið eiger at verða umhugsaður, tí báðir stovnar innflyta og útflyggja evni, sum skulu inntakast við skili, um skaði ikki skal standast av.

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



RÚSEVNISSTØÐAN Í FØROYUM – OKTOBER 2012

Støðumeting gjørd av löggreglu, 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 tabletter hevði svarað til smáar 15.000 tablettr.

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

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

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

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

Tollvaldið hevði havt regluligar fundir við löggregluna um arbeidið ímótí rúsevnum. Leiðslurnar móttust 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 fyri löggregluna, at støðan var versnandi og ring, nóg meira enn tølini sogdu frá.

Umboð fyri tollvaldið helt ikki, at støðan var versnandi, tí við tí tætta eftirliti við inngangirnar til landið, teir fremja, skuldi ikki borið til at fangið 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 imillum sosialverkið, skúlar og politiið. Umboðið fyri Almanna- og heilsumálaráðið greiddi frá, at tað eru tики stig til at skipa hetta samstarv bæði á hægsta fyrisingarliga stigi, men eisini eru stig tики til ein samskipanarbólk, umframt teir arbeiðsbólkar, sum skulu gera arbeiðið. Avgjört er at seta ein samskipara, sum skal sita í Barnaverndarstovuni. Peningur er settur av til hetta endamál á figgjarlögini í ár.

Spurningurin er eisini, um löggreglan setir nóg mikið av fólk av til tess at “stressa” umhvørvið, soleiðis at tað verður meira ella minni óliviligt at vera narkotika-misnýtari í Føroyum. Hetta merkir, at löggreglan støðugt er eftir teimum smáu misnýtarum, sum hon fær frænir av. Hetta er tí ein spurningur fyri löggregluna sjálva at gera av og raðfesta.

Løgreglan eftirlýsti storrri heimildir til at avlurta telefon, utan at kravið um illgruna um stórar nøgdir av narkotika skal verða uppfylt. Tað kundi hugsast, at ein minni nøgd hevði verið meira hóskandi í okkara lítla samfelag, til tess at finna fram til rúsevnismisnýtarar.

Samanumtikið

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

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

Øktar heimildir hjá politinum at avlurta telefonir, høvdueisini verið ein hjálp í striðnum móti nýtslu av óløgligum evnum í Føroyum.

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

Fólkahelssuráðið hevði boðið til fundar at umrøða rúsevnastøðuna í Føroyum í lötuni.

Umboð fyri Tollvaldið legði fram fyrst fylgjandi frágreiðing:

“Sum árini frammanundan, verður eftirlitið við óløgligum 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 rokeringsskipan, og hevur tað serligan týdning fyri eftirlitið á flogvöllinum og Havn. Skipanin hevur víst seg at virka væl, og starvsfólkio hevur tikið væl ímóti nýggju skipanini.

Tollvaldið hevur 2 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 hevur tollvaldið røntgentol á høvuðs-

posthúsinum í Tórshavn at kanna postsendingar við, umframt atgongd til onnur røntgentól á flogvöllinum 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 i mun til árini frammanundan. Hetta er grundað á nøgdirnar, sum tollvaldið er komið fram á í eftirlitnum. Nøgdirnar higartil í ár eru á sama stöði, sum árið í fjør og minni enn hini árini frammanundan. Í fjør voru 30 persónar tiknir í eftirlitnum og higartil í ár 28 persónar. Talan er í flest fórum um mannfólk. Rúsevnini, sum eru innsmuglað, hava verið goymd í postsendingum, í viðföri 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 mannfólk og konufólk. 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 gjört í góðum samstarvi við löggregluna, postverkið, flutningsfelögini og útlendskar myndugleikar.”

Løgreglan 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,

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

- 67 tabletteir av ecstasy.

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 nóg minni. Løgreglan er av teirri fatan, at hetta er bara ein lítil partur av tí, sum er í umfari. Løgreglan heldur, at tað verður gjört 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 dagförd 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 rúsevnini, og so niðurbrótingarevni 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 í millum síni viðskiftafólk. Tey eru í øllum aldri frá byrjanini av 20árunum til 60 ár og eldri. 21% eru kinnur og 57% eru alkoholmisnýtarar, 17% misnýta alkohol og tabletter, 8% alkohol, tabletter og

hash og 13% alkohol, tabletter, 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 sannlikt fer fram nýtsla av narkotiskum evnum, og í einum fyribyrgingarhøpi átti at borið til at farið uppi fyrireikingarnar av summarfestivalunum soleiðis, at fólk vóru klár at fara á festival soleiðis at skilja, at tey fingu 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 hagtöl um allar tilburðir, har barnaverndirnar hava verið inni í málum viðvíkjandi børnum. Her ber til at fáa at vita um kringumstøðurnar íroknað möguligt 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 löggregluni og tollvaldinum týða tó ikki uppá nakran vökstur. 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: löggreglan, tollvaldið og landsapotekarin, søgdu frá, at teir gjørdu hvat teir kundu og teir hildu, at teirra innsatsur á umráðnum var rímiligur í mun til tað orku, sum er til taks.

Av fyribyrgjandi átökum varð nevnt, serliga at gera nakað í samband við tónleikafestivalarnar, har nóg ung koma saman á sumri. Hetta skuldi gerast í góðari tíð áðrenn sjálvt tónleikatiltakið.

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

Fólkahelsuráðið hevði bjóðað umboðum fyrir löggregluna, tollvaldið og Heilsumálaráðið til fundar at gera eina meting av rúsevnastøðuni í Føroyum beint nú.

Löggreglan

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

Löggreglan segði frá, at sum heild var tað nú vorðið truplari at finna evni, sum vórðu goymd sum tabletter og sum pulvur. Tað var truplari hjá hundunum at snodda seg fram til tey. Annars helt politiið, at tað var ein týðiligr vökstur í hashplantasjum, t.v.s. at fólk innflyta fræ, sum verða dyrkað heima við hús. Her átti at verði kannað, hvat skal til, til tess at gera innflutting av fræi, sum ikki kundi skjalprógvast at vera innflutt til ikki rúsandi endamál, ólógligt.

Löggreglan heldur seg vera rímiliga væl mannaða við 4 av teimum íalt umleið 100 löggreglufolkunum, sum bert taka sær av rúsevnismálum, umframt at tey fáa hjálp í dagliga arbeiðinum frá teimum, sum gera vanligt löggregluarbeiði, íroknað 1 hundaførara. Löggreglan ynskir sær tó at fáa enn betri möguleikar 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 figgjarligur spurningur at fáa optimala tókní.

Tollvaldið

Frá tollvaldinum sögdu tey, at eftirlitið við innflutningi av rúsevnum er ein týdningarmikil uppgáva hjá teimum, og hendar uppgávan verður raðfest í fremstu røð, soleiðis at tollvaldið alla tíðina roynir at betra um möguleikarnar og amboðini at gera eftirlitið við. Annars meta tey ikki, at rúsevnastøðan er broytt nakað stórvegis hesi seinastu árini, heldur ikki í 2009 í mun til árini 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 voru 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 eftirlitnum, 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 ferðafólkaeftirlitnum. 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 innvertis, fyri at sleppa undan eftirlitnum. 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 $\frac{1}{2}$ kg av rúsevnum. Bara tann hátturin kann vera við til at nokta ein stóran part av rúsevnanýtsluni í Føroyum. Tað kann vera ein av orsókunum til, at minni er funnið í 2009 enn árini frammanundan, burtursæð frá tí stóru nøgdini av metamfetamini og ecstasy tabletum, sum vórðu ætlað til Íslands. Ynskilit er tí, at myndugleikarnir, í tann mun tað ber til, altið 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 gjördist, at í 2009 varð hald lagt á rættiliga fitt av amfetamini og ecstasy, sum varð ætlað til Íslands. Hinvegin er nøgdin av marihuana, sum verður framleidd her í landinum vaksandi. Löggreglan er rímiliga væl mannað, men vildi havt enn betri möguleikar til at brúkt meira framkomna luringartökni til at staðfest, nær og hvar veitara distributíonsnetið er virkið. Niðanfyri eru talvur frá tollvaldinum (tann ovara) og frá politinum.

Tað varð eisini avtalað, at vit skulu bjóða inn til ein stærri fund, har sum ymiskir áhugabólkar lutta, tað er: Blái krossur, Heilbrigdið, psykiatriska deild, Náttarravnarnir, möguliga eisini loyvishavarar frá teimum stöðunum í Havn, har sum slikt kann hugsast at koma fyri í náttarlívinum. Hesi verða boðin saman við myndugleikunum, t.v.s. löggregluni, tollvaldinum, Heilsumálaráðnum og Fólkahelsuráðnum. 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	1.056,5 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	35.952,76 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	48.463,15 gr.	5,10 gr.		0,32 gr.		44,75 gr.				
2004	3.056,92 gr.	187,45 gr.		97,12 gr.	0,30 gr.	0,10 gr.	30 stk.			
2005	5893,38 gr.	17,46 gr.		13,35 gr.			537 stk.			
2006	4727,80 gr.			225,20 gr.		4,60 gr.	332 stk.	1,00 gr.	4 stk.	40,00 gr.
2007	1.520,10 gr.			829,72 gr.		1,00 gr.	14.649 stk. ^{*)}			
2008	2.245,80 gr.			152,80 gr.		21,22 gr.	67 stk.			
2009	1.258,00 gr.	(8. kg) ^{**)}		2.991,00 gr. ^{**)}				4.818 stk.		

*) Talið á tabletturnum er umroknæð frá 982 gr MDMA pulvuri

**) Talan er um 2 "hashplantagur" og metta nøgdi av marihuana

**) Talan er um 2988 gr. meth-amfetamin, sum er nögv sterkt en vandamýkli en vanligt amfetamin

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

Evni á fundinum var rúsevnisstøðan í Føroyum.

Formaðurin í Fólkahelsuráðnum bjóðaði øllum vælkomin til hendan fundin um, hvussu støðan viðvíkjandi rúsevnum í Føroyum er nú. Hann vísti til ein fund millum løgregluna, tollvaldið, Fólkahelsuráðið 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 varð, 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 ekstacy. Tablettmisnýtarar vóru tó framvegis til staðar. Blákrossheimið hevur seinastu árini sæð eina støðuga øking av yngri fólk, 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 tytt uppá, 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 gjort okkurt við hesa misnýtslu av resept heilivági.

Landsapotekarin

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

Gigni

Gigni førdi fram, at tað er sera týdningarmikið, at tey, sum ætla sær at gera eitt arbeidi 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 hendan upplýsing skal samskipast. Annað uppskot var, at foreldra bólkarnir í teimum stóru flokkunum verða aktiveraðir og möguliga

koma við út í náttarlívið, so sum Náttarravnarnir longu gera.

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

Endamálið við fundinum var at gera eina støðumeting av rúsevnisnýtsluni í føroyska samfelagnum beint nú. Tollvaldið og löggreglan løgdu fram tølini 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 ecstacy
- 395 g av skunk
- 37 hasjplantur

Tað er soleiðis ikki ein vökstur í tí, sum hald er lagt á, men tann veruleiki, at folk eru í Føroya rætti dømd fyri storri nøgdir enn hetta, týðir so uppá, at tað eru vegir inn í okkara samfelag, sum fara uttanum eftirlitsmyndugleikan. Hvussu stórur hesin parturin er, er ilt at siga, men tað er vert at merkja sær, at tað helst er ein gongd frá teimum veiku evnunum, hasj o.til. til amfetamin, kokain og ecstacy. Hesi kunnu verða

truplari at finna, serliga í tabletqliki. Viðvíkjandi teimum átökum, sum eru neyðug varð hetta ført fram:

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

Tollvaldið hevur skrivað bræv til Heilsumálaráðið um at fáa möguleikar at afturhalda hasjfræ, sum í dag lógliga kann innflytast, men ikki brúkast til hasjframleiðslu. Spurningurin er, um tað kundi verið gjörd ein skipan, har sum fólk, sum skulu brúka hetta fræ til annað endamál, kundu fingeð 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, hvort persónur er ávirkaður av rúsevnum, og um so er, lata hann kanna við blóðroynd. Regluverkið, sum neyðugt er, er til staðar, og nú eru løgreglumenn undir upplæring.

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

Løgreglan helt, at nýtslan av sínum starvsfólki til rúsevniseftirlit var hóskandi, men gjørði tó vart við, at tey uttan stórri trupulleikar 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 tølini síggjast. Her sæst, at nýtslan av euforiserandi evnum er litil í Føroyum í mun til onnur lond. ESPAD kanningar verða aftur í mars í ár. Gott hevði verið, um vit eisini fingu ein tvørskurð av teimum eitt sindur eldri, t.d. teimum 18 ára gomlu. Beint nú er eingin ætlan um hetta.

Niðurstøða

Samanumtikið 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 Fólkahelilsuráðnum, tann 23. oktober 2012.

Endamálið við fundinum var at gera eina støðumeting av rúsevnisnýtsluni í føroyska samfelagnum beint nú –

grundað á metingarnar hjá tollvaldinum, löggregluni, Heilsumálaráðnum og Fólkahelsuráðnum.

Tollvaldið segði frá einum ávísum vökstri 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 löggregluna hevur verið fyrimyndarligt. Tollvaldið hevur gott samstarv við flutningsfelögini, sum flyta inn ferðafólk, soleiðis at tað ber til at leggja til rættis í góðari tíð, hvør skal kannast nærri.

Löggreglan hevði ein lista yvir nøgdina av euforiserandi evnum, sum löggregla og tollvald hava lagt hald á seinastu árin. Tølini viðvíkjandi euforiserandi evnum í 2012 voru 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, esctacy, opiatir, joint og soppar.

Bæði löggregla og tollvald sögdu frá, at smuglingarhátturin/framleiðsluhátturin gerst alt meira “professionellur”. Tey høvdu funnið rúsevni í eldsløkkjarum og akkumulatorum o.s.fr. Eisini var innvortis flutningur vanliga fyrikomandi. Löggreglan helt, at narkotika umráðið var nú so lukrativt í Føroyum, at eisini professionellir brotsmenn høvdu áhuga í tí. Tað kundi siggjast av teimum kurérum (sendifolkum), sum tiknir vóru, og av hvaðan hesir komu. Löggreglan segði eisini frá vaksandi virksemi at fāa hasjplantur at vaksa heima við hús hjá fóldi. Tey høvdu sæð hasjplantuvakstrarrúm væl goymd aftanfyri bókreolir og líknandi.

Enn var málid um möguleika 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 definerast innan lögarkarmarnar.

Fólkaheilsuráðið segði frá, at sambært kanningar í 9. flokki er nýtslan av rúsevnum í Føroyum enn sera lág samanborið við onnur lond í Evropa. Vit liggja í botninum. Hinvegin vita vit ikki, hvussu tað stendur til hjá meira tilkomnum fólk. Tað hevur verið eitt ynski um at fáa skrásetingina hjá viðgerðarstovnunum Bláa Krossi og Heilbrigdi gjørda soleiðis, at tað verður möguligt at gera hagtöl, grundað á einstaklingar. Hetta fyri at fáa eitt yvirlit yvir, hvussu nógv fólk í veruleikanum eru rúsevnamsnýtarar 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 möguligt at rokna aftureftir fyri at fingið eina hóming 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 narkotikafyryrging hjá teimum, er á góðari leið, tá sammett verður við onnur umráði, sum eisini eru álvarslig fyri samfelagið.



ROYKING

Í 2008 vístu kanningar, at royking hevði verið í stórarí minking, hóast júst tað árið var ein lítil vökstur, 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 miðaltöl bæði fyrir kvennur 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 störstu økingina við heilum 9%. Siðani 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 prosenti.

Altjóða roykfrí dagurin

Í sambandi við Altjóða roykfrí dagin 31. maí vórðu gjörd átök, 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 fyribrygjast í samfelagnum. Talan var um seks ymisk punkt:

1. At greina, hvussu nógver 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. Príspolitikkur í sambandi við tubbak

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

Málbólkurin er 5. flokkarnir.

Skipað varð fyrir roykiavvenjingarskeiði, sum fólk kunnu meldu seg til.

Ársins roykfrii skúli!

Skipað hefur verið fyri eini kapping millum skúlaflokkar í landinum at gerast Ársins roykfrii skúli.

Í 2012 luttóku 32 skúlaflokkar kring alt landið í kappingini, har flokkarnir skuldu vera roykfriir í ein mánað, frá 10. september til 10. oktober. Tað megnáðu 20 flokkar. Vinnari gjördist 6. flokkur í Skúlanum við Lögmannabreyt.

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

Tað verður hildið fram við hesum væleydnaða tiltakið.

ROYKILÓGIN

Fólkahelsuráðið hefur arbeitt við roykilógin, 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, möguliga er tað ein kanningarfeilur, men helst ikki, tí at tað hevur víst seg nú 2 ár á rað.

Roykir tú?	Tal	%
Ja, dagliga	351	19,2
Viðhvört	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, harímillum er Danmark eitt teirra, ið skrivaði undir 16. Desember 2004, tað er tó við tí fyrivarni, at Danmark ikki hevur skrivað undir fyrí Føroyar og Grónland, sum sostatt ikki hava tikið undir við hesum sáttmála. Fólkahelsuráðið 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 fímtu flokkarnir runt landið hava sæð henda leikin, sum handlar um bólkatrýst í sambandi við royking. Málbólkurin er fímti flokkur, tá hesin er hin mest

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

Jákup Veyhe og hansara fólk fara at endurtaka sjónleikaátökini í 5. flokkunum, sum tey hava gjört fýra ár á rað, og sum hevur eydnast væl.

GALLUPKANNINGAR

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

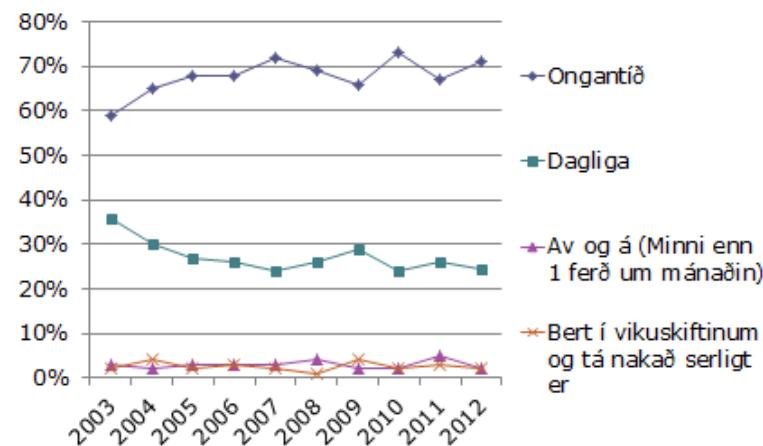
Í 2008 vístu kanningar, at royking hevði verið í stórari minking, hóast júst tað árið var ein lítil vökstur, so vit aftur vóru á sama stigi sum 2006. Her eru ábendingar um, at vit steðgað á við teirri positivu gongdini, niður eftir. Annars var minkingin frá 36 prosentum niður í 24 prosent. Her er talan um miðaltöl 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 vírir tað seg, at bólkurin frá 15-24 ár hevur tað störstu økingina við heilum 9%. Siðani 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 prosenti.

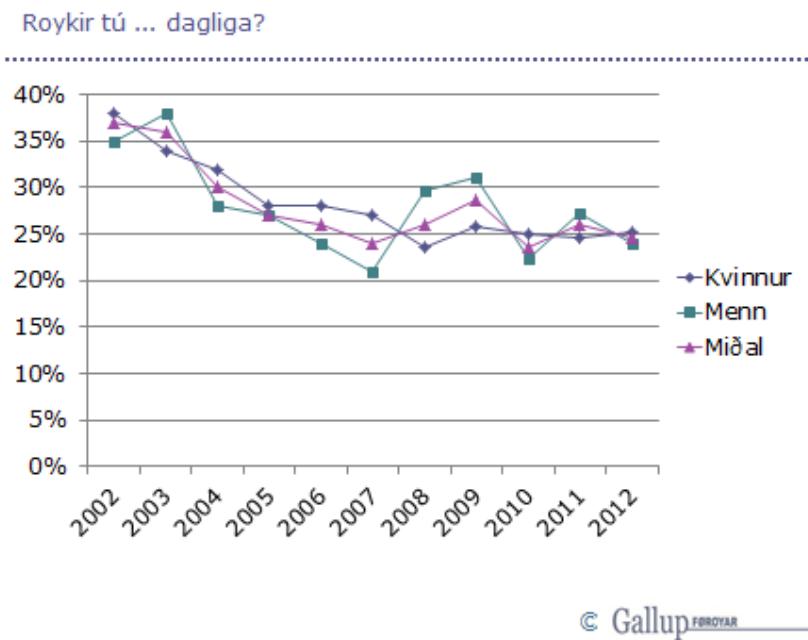
Talið av teimum, sum roykja dagliga sær út til at hava lagt seg á umleið 25 %. Tað sæst ikki serligur munur á tölunum fyri kvinnur og menn. Hyggja vit uppá aldursbólkarnar, eru tað 15% av teimum heilt ungu ímillum 15 og 24 ár, ið roykja hvønn dag. Millum hesi sæst ein minking síðani 2008, tá 29% av teimum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



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 yvirhovur (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 árini – í 2007 royktu fleiri kvinnur enn menn.
- Royking byrjar tíðliga í ungdómsárunum: flestu ungdómar royna teirra fyrstu sigarett sum 14 ára gomul. Tó er tað ein týðandi partur, sum roynir sína fyrstu sigarett nögv 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.

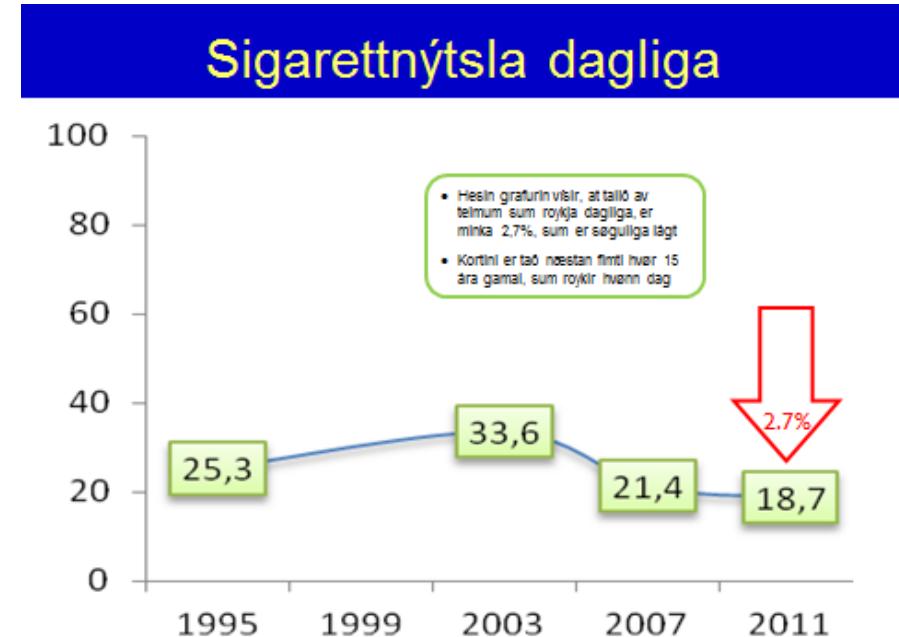
- At fáa fatur á sigarettum er lætt: næstan öll ung halda tað vera heldur lætt, ella ógvuliga lætt at fáa fatur á sigarettum.
- Royking er tengd at ymiskum sosialum faktorum. Til dømis eru 15 ára gamlir roykjarar vanliga vinir við roykjarar. Antin nakrir, flestu ella allir teirra vinir eru roykjarar. 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 teirra 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 bøkur 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 sjálvmorðsroyndir.
- 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 rímiligr.
- Tó eru tey væl vitandi um vandaranar 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 Almannahaelsu, sum stendur fyri hesi kanningini, sum er fjórðahvört ár í 35 londum í Evropa.

Síðan 1995 hava allir 15 ára gamlir skúlanæmingar í Føroyum 4. hvört ár svarað einum spurnablaði um royking, rúsdrekka og onnur rúsevni. Fimta kanningin varð gjørd síðsta ár (2011) og data varð savnað frá 557 næmingum runt um landið. Úrslitini frá

hesi síðstu kannningini vístu fleiri rák innan royking og samband millum royking og aðra atferð. Fyrst og fremst vísti kannningin, at tølini fyri royking millum tey 15 ára gomlu eru lækkað síðan 2007. Tølini fyri dagliga royking eru lækkað við -2.7% og fyri minni-enn-dagliga royking lækkaði við -2.3%. Parturin av ungum, sum hava roynt at roykt yvirhovur er eisini minkaður við -6.6%. Kortini eru tølini enn hög. 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 árinu – í 2007 royktu fleiri gentur enn dreingir. Tey ungu byrja at roykja tíðliga í ungdómsárunum. Flestu ungu royna sína fyrstu sigarett sum 14 ára gomul. Kortini er tað ein stórur partur, sum roynir sína fyrstu sigarett nögv 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.

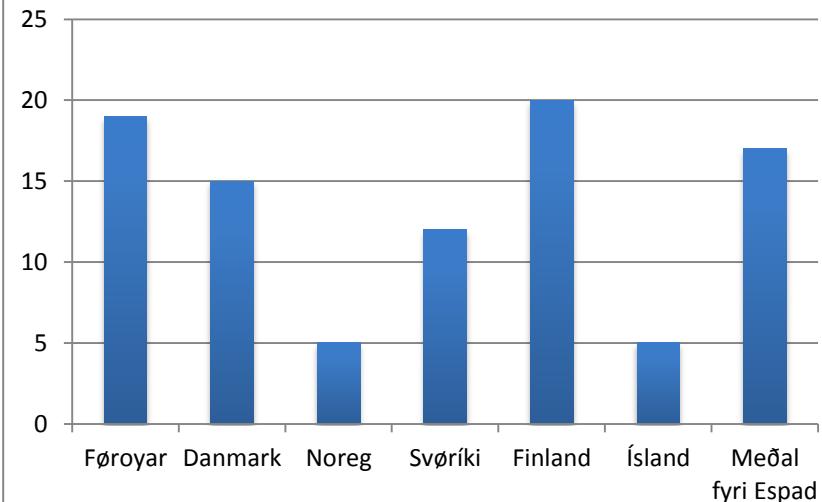


Kanningin gevur ábendingar um, at royking eisini hevur samband við fleiri sosialar faktorar. Sum heild eru vinfólkini hjá 15 ára gomlum roykjarum í Føroyum eisini roykjarar. Antin nøkur, tey flestu ella öll vinfólkini eru roykjarar. Harafturat er royking tengd at ymiskari sosialari atferð: til dømis, minni sannlikt er at roykjarar lesa bøkur og meira sannlikt, at tey brúka teirra kvøld á barrum ella diskotekum. Royking er tíverri eisini tengd at fleiri negativum atferðarmynstrum. Tað er meira sannlikt, at roykjarar skulka frá skúla, fáa verri karakterir, eru í fleiri bardögum, hava trupulleikar við vinfólkum, hava samlegu, sum tey angra dagin eftir, bingjudrekka og drekka alcohol. Tó vísti kannningin bert

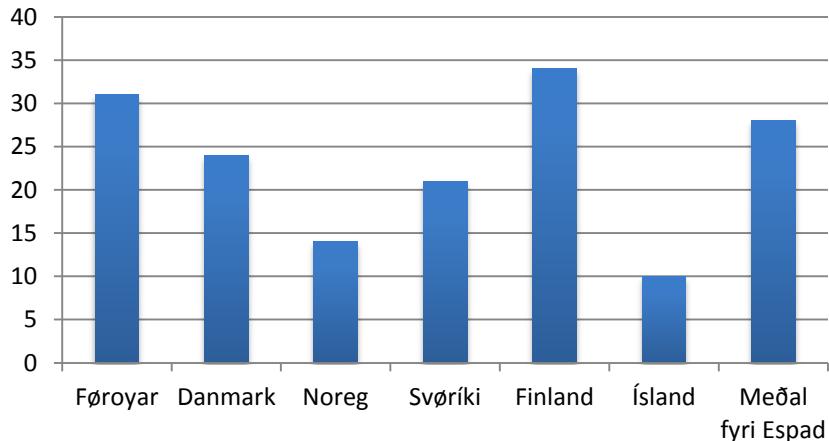
eitt samband millum hesi, ikki orsökina til tey. Ikki ber til at siga, at royking er orsök til hesa atferð, men heldur, at tey, sum roykja eru mest sannlik til eisini at hava hesi atferðarmynstur.

Tað er lætt hjá teimum ungu at fáa fatur á sigarettum: næstan öll 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 öll roykjarar sjálvi. Umframt hetta, fóla 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 vandamikið fyri heilsuna at roykja ein pakka av sigarettum um dагin. Sálarlig heilsa er ein annar faktorur, sum hevur samband við royking. Kanningin vísti, at tey 15 ára gomlu, sum royktu, vóru oftari kedd, földu seg meira nyttuleys og vóru minni nøgd við seg sjálvi. Tey hugsa oftari um at skaða seg sjálvi og royna oftari sjálvmorð. Til seinast vísti kanningin eitt áhugavert samband við hugburð. Roykjarar og ikki-roykjarar hava ymiskan hugburð viðvíkjandi reglum: meira sannlikt er fyri roykjarar at halda, at tað er í ordan at bróta reglar, um teir ikki tykjast teimum rímiligir. Samanumtikið, eru fleiri rák funnin í tölunum frá 2011. Nógv av hesum fara utan iva at vera áhugaverd fyri politikarar og fyri menningina av fyribyrðgjandi átökum móti royking.

15 ára gomul, sum roykja dagliga



15 ára gomul, sum hava roykt seinastu 30 dagarnar



ROYKIÁTAKIÐ "KOM OG LEGG AV 2013"

1130 HAVA MELDA SEG TIL ROYKIÁTAKIÐ HJÁ FÓLKAHEILSURÁÐNUM.

1130 eru nú tilmeldað nýggja roykiátkið hjá Fólkahelsuráðnum. Umleið 12% hava meldaað frá aftur.

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

Tað var undan jólum, at Fólkahelsuráðið fór undir átakið at bjóða roykjarum at meldaa 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 hjálpandi boðskapi, sum stuðlar honum í at halda fast við sína avgerð. Hetta røkkur yvir triggjar mánaðir, har boðini koma hvønn dag fyrstu fýra vikurnar og einaferð um vikuna restina av tíðini. Góðar royndir hava verið við hesum háttinum í útlandinum.

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

sera væl nøgt við, at so mong hava tikið undir við hesum átakinum, og vísisr 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** utanlands



Minking í söluni av tubbaki

Í JANUAR MÁNAÐI 2013 FALL SØLAN AV TUBBAKI MUNANDI

Undan jólum fór Fólkahelsuráðið í holt við eitt átak, har roykjarar, ið vóru sinnaðir at leggja av, fingu möguleikan 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

sekshundrað vóru við allan vegin ígjøgnum og heilt til endans.

Tá eingin kanning er knýtt at átakinum, er ilt at meta um, hvussu nögv koma ígjøgnum roykfri í hinum endanum. Tó so, hagtöl aðrastaðnis benda á, at ein góð helvt av teimum, sum eru tilmeldað slika 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 sjálv sølan 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 sølan av tubbaki verd at hefta seg við, tá krambúðir og samtök annars hava neyv hagtöl yvir söluna. T.d. hava vit fingið ábendingar frá einum samtaki, at sølan av tubbaki hjá teimum er farin rættiliga nögv niður, tá hugt verður at tölunum frá viku 1 til viku 9 í ár. Her er sølan minkað við meira enn 10 prosentum fyrir hetta tíðarskeiðið. Tó skal tað fyrivarni nevnast, at hetta er bert fyrir tveir av handlunum, sum eru ávikavist í Klaksvík og Havnini, men hetta er ivaleyst umboðandi fyrir söluna sum heild fyrir hetta tíðarskeiðið, men tað vita vit kortini ikki. Vit gleðast sjálvandi um hesa afturgongd í söluni hjá krambúðunum og vóna, at tær fara at selja so mikið meira av frukt og grønmeti í staðin. Í hvussu so er, mæla vit fóldi til at seta okkurt gott í staðin fyrir tubbakið – her er frukt og grønmeti eitt gott boð.

Sum sagt, fleiri enn 1000 meldaðu seg til skipanina, sum er púra ókeypis. Fólkahelsuráðið er sera væl nögt við, at so mong hava tikið undir við hesum átakinum, 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 tølini fyri roykjarar at fallið munandi í ár. Við sölutølunum sum grundgeving saman við royndunum aðrastaðnis, so kunnu vit víona at síggja eina niðurgongd við umleið fýra prosentum í ár.

Í januar í ár fór Fólkahelsuráðið 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 gjort sum eitt tilboð til allar roykjarar, at möguligt skuldi vera at melda seg til eina sms-skípan, har roykjarin, sum vildi leggja av, fekk eini sms-boð við einum stimbrandi boðskapi í tveir mánaðir. Fólk kundu melda seg til nakrar dagar undan stóra degnum, og tey fingu síðani javnan stuttar, hjálpandi boðskapir, ið stuðlaði teimum í at halda fast við sína avgerð.

Roykiátakið hevur havt so stóra vælvild millum fólkið og undirtókan hevur verið sera góð. Tilmeldingarnar vóru nakað meira enn túsum í tali, og leystliga hava vit mett, at eini sekshundrað hava fulfört ført 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. Ófört!

Hvort einasta ár gevast umleið 1000 föroyingar at roykja. Í ár ert tú ein av teimum. Til lukku við tí 😊

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

2000-ÁRGANGUR ROYKFRÍUR

Fyrst í apríl mánaði 2013 fór átakið í gongd, sum hevur 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 sólskinssøga longu, tó at vit áttu at sagt: "tað verður ein... ". Tað eru so nógv tekin í lötuni um bata, at vit ikki hava grund til annað, enn at trúgvu uppá tað, vit fara í gongd við nú.

Lika síðan 2008, sum var Altjóða tubbaksár, hava átök ímóti royking verið høgt raðfest í Fólkaheilsuráðnum. Tølini tala eisini fyri seg, har vit siggja, at hugburðurin seinastu tíggju árini er rættiliga nógv broyttur við atliti at royking; hetta er at fegnast um.

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 átök, at siggja eina lækking uppá eini 4% í ár, so vit nærkast niður ímóti teimum 20 prosentunum. Eftir er so bert at vóna, at ungdómurin fylgir við og fer at bøta um hagtølini, sum eisini tørvur er á, tá borið verður saman við londini rundanum okkum.

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 einir tveir næmingar av 30, sum roykja. Hava avmarkingarnar í roykimöguleikum gjört, 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 sít læraraumboð í hvørjum tí einasta skúla í landinum.

Hugsanin er, at hesi, sum nú eru tólv ára gomul, skulu gerast sendifolk fyri sakina. Tey skulu vera fyrimyndin hjá teimum yngru flokkunum, sum koma eftir tey, samstundis sum tey skulu halda tey, ið eru eldri enn tey sjálvi, í ábyrgd fyri somu søk. 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 tølini fyri tey 15 ára gomlu, sum roykja, niður um 5% innanfyri tvey til trý ár. Tá er ikki langt eftir niður á 0%.



TAÐ ER LONGU EIN SÓLSKINSSØGA

Í næstu viku fer eitt átak í gongd, sum hevur til endamáls at fáa tey børn, sum vórðu fødd í árinum 2000, ið ganga í 6. flokki nú, at lata vera við at roykja.

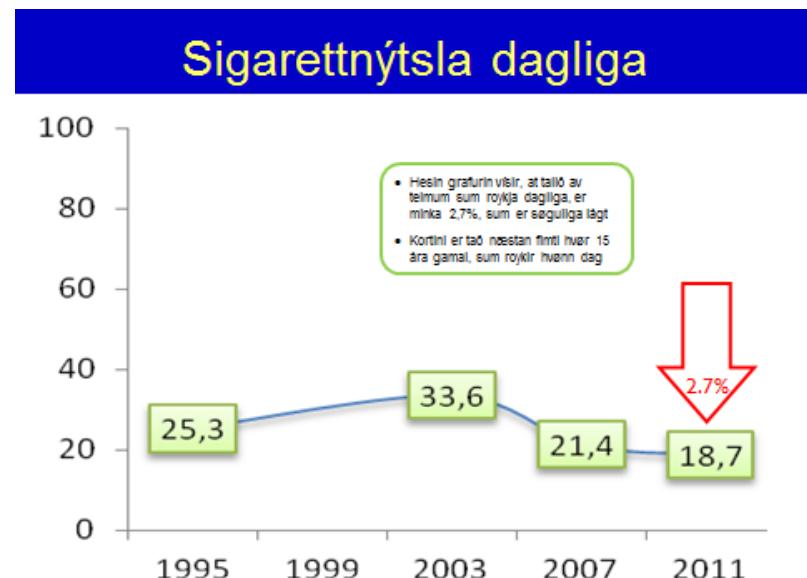
Tað vil siga, at tey ongantíð skulu hava smakkað tubbak.

Hóast átakið at gera 2000-árgangin roykfrían ikki er byrjað enn, so siga vit kortini her í Fólkaheilsuráðnum, at hetta er ein sólskinssøga longu, tó at vit áttu at sagt: "tað verður ein... ". Tað eru so nögv tekin í lötuni 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 átök ímóti roykning verið høgt raðfest í Fólkaheilsuráðnum. Tølini tala eisini fyri seg, har vit siggja, at hugburðurin seinastu tíggju árin er rættiliga nögv broyttur við atliti at roykning; hetta er at fegnast um.

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

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 nögv hægri og roykja fýra ferðir so nögv í hesum aldursbólki. Sum víst á talvuni niðanfyri, 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 roykimöguleikum gjört, at minkingin er so markant, at hetta longu byrjar at virka á ungdómin, tá hugsað verður um tey 15 ára gomlu, so er nögv vunnið, og tað er at gleðast um. Kemur fyrst ferð á, og vit varðveita hesa gongdina, ja so er einki ófört. Stórar ætlanir eru við 2000-árganginum, sum skal vera roykfríur. Ætlandi fer Fólkaheilsuráðið út í hvønn krók í landinum, har ráðið hevur sitt læraraumboð í hvørjum tí einasta skúla 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 tölini fyri tey 15 ára gomlu, sum roykja, niður um 5% innanfyri tvey til trý ár. Tá er ikki langt eftir niður á 0%.

Í apríl mánaði í ár fór eitt nýtt áatak í gongd, sum hevur 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 sólskinssøga longu, tó at vit áttu at sagt: "tað verður ein... ". Tað eru so nögy tekín í lötuni um bata, at vit ikki hava grund til annað, enn at trúgva uppá tað, vit fara í gongd við nú.

Lika síðan 2008, sum var Altjóða tubbaksár, hava átök ímóti royking verið høgt raðfest í Fólkaheilsuráðnum. Tölini tala eisini fyri seg, har vit siggja, at hugburðurin seinastu tíggju árini er rættiliga nögv broyttur við atliti at royking; hetta er at fegnast um.

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 nögv átök, at siggja eina lækking uppá eini 4% í ár, so vit nærkast niður ímóti teimum 20 prosentunum. Eftir er so bert at vóna, at ungdómurin fylgir við og fer at bøta um hagtölini, sum eisini tørvur er á, tá boríð verður saman við londini rundanum okkum.

Tað er tó hugaligt at hoyra frá teimum, sum arbeiða við børnum, at næstan eingin teirra roykir longur. Í nögvum skúlaflokkum roykir eingin, og í øðrum eru kansa einir tveir næmingar av 30, sum roykja. Hava avmarkingarnar í roykimöguleikum gjört, at minkingin er so markant, at hetta longu byrjar at virka á ungdómin, tá hugsað verður um tey 15 ára gomlu, so er nögv vunnið, og tað er at gleðast um. Kemur fyrst ferð á, og vit varðveita hesa gongdina, ja so er einki ófört. Stórar ætlanir eru við 2000-árganginum, sum skal vera roykfríur. Ætlandi fer Fólkaheilsuráðið út í hvønn krók

í landinum, har ráðið hevur sitt læraraumboð í hvørjum tí einasta skúla 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

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

munu at fáa allar skúlar í landinum við til tiltakið, hetta man fara at hjálpa okkum at fáa tølini fyri tey 15 ára gomlu, sum roykja, niður um 5% innanfyri tvey til trý ár. Tá er ikki langt eftir niður á 0%.

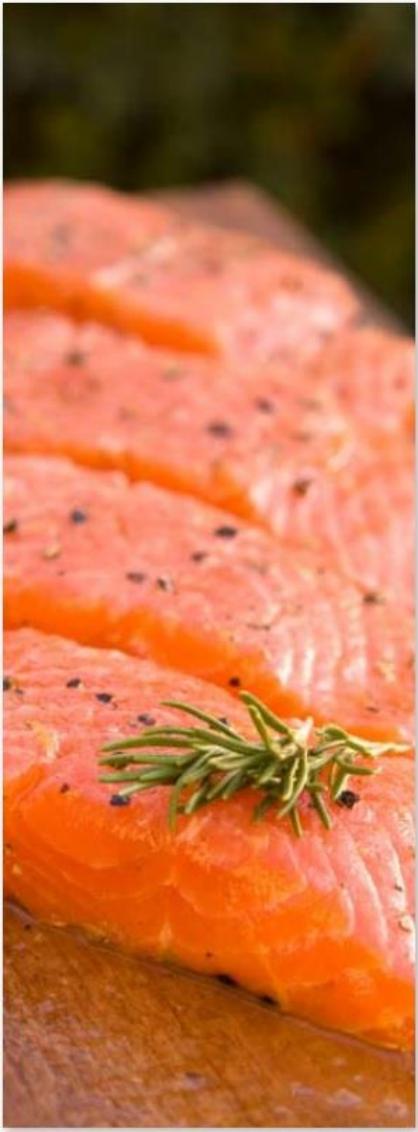


KOSTUR

TANN GÓÐI MATPAKKIN



Tíðligar í 2008 fóru fyrireikingar í gongd til gerð av plakat til matpakka. Samlað var inn matpakkahugskot og tosað varð eisini við sjúkrarøktarfrøðingar og skúlastýri, fyri at tryggja sær, at öll tóku undir við hugskotinum. Eisini vórðu smáir faldarar gjördir, har 12 ymiskir matpakkar vórðu býttir á 24 síður.



Harafturat var átak í skúlunum kring landið um góðar matpakkar. Arbeitte 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 i dagansing og næmingar í fólkaskúlanum og at bøta um matumstøðurnar á skúlunum*”.

Tað er ongantið ov tíðliga at leggja góðar matarvanar niður í børn. Flestøll børn í Føroyum eru meginpartin av deignum á almennum dagstovnum, áðrenn tey fara í skúla. Ein stórrur partur av gerandiskostinum hjá børnum verður tískil 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 døgurða.

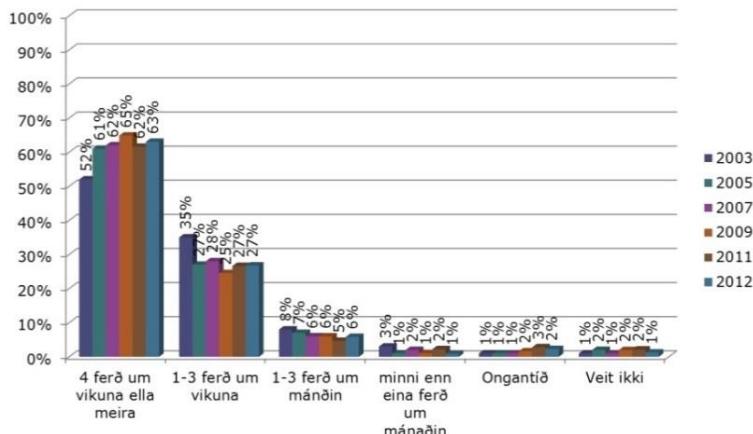
Fyri at tryggja, at børn menna heilsugóðar matarvanar, mælir Fólkaheilsuráðið til, at almennu stovnarnir hava almennu tilráðingarnar um kost, t.e. tey 8 kostráðini, sum grundarlag.

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



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

Hvussu ofta etur tú frukt?



© Gallup FØROYAR

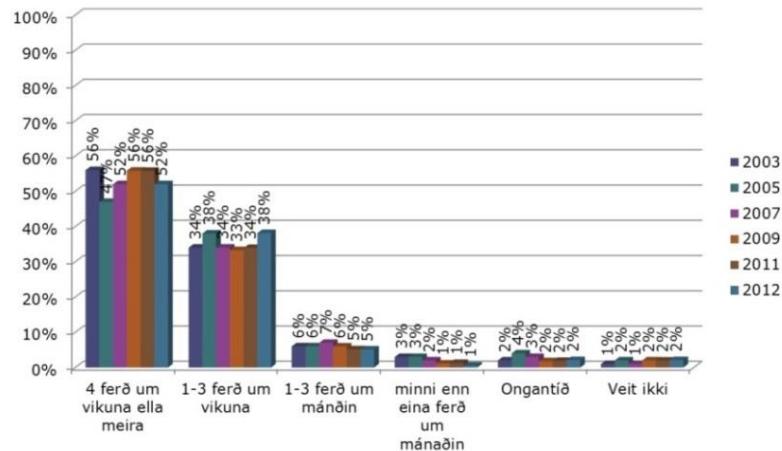
Samanumtikið fylgdu dagstovnarnir ikki almennu tilráðingunum, t.e. teimum 8 kostráðunum. Sum heild varð nýtt ov nógy sukur, ov lítið fullkorn og grønmeti í gerandisdegnum.

Tað er stórur tørvur og áhugi á dagstovnunum á at fáa íblástur, kunnleika og förleika 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 Fólkahelnsuráðnum hava kostfrøðingarnir Snorri Patursson og Gyða í Gongini gjört

Hvussu ofta etur tú grønmeti?



© Gallup FØROYAR



KYNSLIG HEILSA

KLAMYDIAÁTAKIÐ Í 2010

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.

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.

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 förd 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 kanna fyri kynssjükuna 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 möguligt 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 tölini frá Landslæknanum og frá Fólkahelsuráðnum 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 fyribyrgja við at brúka hít, men eisini at vita, hvussu nögv 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 tölunum frá Landslæknanum eru nögv teir flestu tilburðirnir av

klamydia millum tey 20-24 ára gomlu. Biðið varð um eitt úttekk frá Landsfólkayvirlitinum, og fingu vit klistrimerki við navni og bústaði hjá teimum, sum voru fødd í 1990, og av misgáum eisini teimum, sum voru fødd seinasta ársfjórðing í 1989. Kanningin umfatar sostatt tey, sum eru fødd í 1990 og seinasta ársfjórðing av 1989. Øll hesi növn voru á klistrimerkjum, sum kundu setast beinleiðis á brævbjálvan. Tað vil siga, at Fólkahelsuráðið ikki hevur nakran lista við növnunum á hesum 1097 ungu fólkunum.

FÓLKAHEILSURÁÐIÐ VIÐ MÚRIN

Fólkahelsuráðið 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 utan at vita tað. Smitta er tó rættiliga vanlig, tí av teimum 1299, sum í fjør lótu seg kannað, varð staðfest, at 15 % voru fongd. Smitta við klamydia kann føra við sær at folk gerðast lívssør, t.e. at tey ikki kunnu fáa börn. Fólkahelsuráðið fer tí at geva festivalluttakarunum eitt upplýsandi spurnarblað og

hvort kvøld 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 gjört ein bókling, 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 GRASÍÐ

Fólkahailsuráðið 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 kranaðum. Nógv 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. Vit grenja.

Ein Gallup-kanning fer í gongd seinni í hesi vikuni, har vit fara at spyrja alskyns spurningar. Til dømis, um tú hevur nakran at hjálpa tær, tá tú kemur í trupulleikar. Ella um tú kennir teg tryggan á götuni. Vónandi fara tit at taka væl ímóti spurnakanningini, og taka tykkum stundir at svara spurningunum.

