

Fólkaheilsukanning 2015 - *Hvussu hevur tú tað 2015*

Fólkaheilsuráðið

juni 2016

Sálarheilsa

Sálarheilsa – Perceived Stress Scale

Í hesi kanningini verður PSS (Perceived Stress Scale) nýtt fyri at meta um sálarheilsuna hjá fólki. PSS byggir á 10 spurningar (Q 12.1-12.10) ið snúgva seg um hvussu svarpersónurin sálarliga kennir seg – sí tabel á næstu síðu.

PSS skalin er frá 0-40 stigum. Ein upplivir strongd í størri mun, jú fleiri stig man fær. Modellið hevur ikki eitt ávíst mark fyri hvussu nógv stig skulu til fyri at hava høgt strongdarstöði, men royndir¹ vísa á, at sannlíkindini fyri einari langtíðar sjúkrafráveru økjast munandi, tá ein hevur eitt PSS-score á 16 ella hægri.

Grundað á statistiskar greiningar, hava vit valt at tillagað føroysku útgávuna og harvið tikið fyra av spurningunum (2,7,8 og 10) úr modellinum. Hetta kemst av, at við hesum spurningum minskar forkláringsgradin á modellinum munandi. Hetta saman við at spurningur kann setast við, um tær hesar einstøku orðingarnar eru nóg neyvar ger, at vit hava valt eina tillagað loysn av PSS.

Við tillagaðu loysnini verður PSS skalin broyttur frá 0-40 til 0-24, og markið frá nær ein er í vandabólkinum, verður flutt frá 16 til 11.

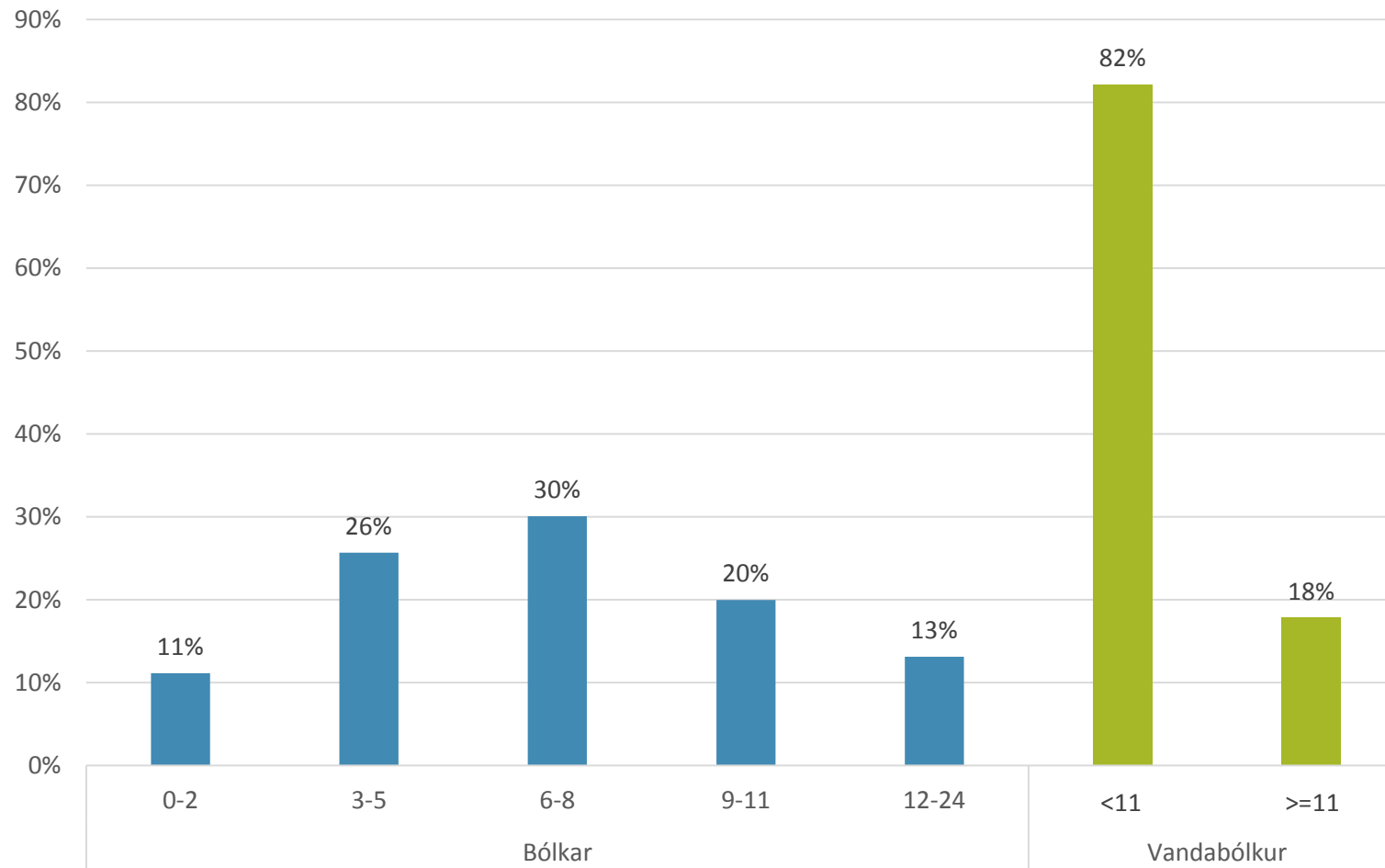
Hesar broytingar saman øðrum metodiskum ivamálum ið eru í kanningararbeiðinum gera, at úrslitini mugu takast við fyrivarni. Við hesum meina vit, at dentur eigur at leggjast á samanhugini millum ymsu variablarnar, heldur enn tað ið teir einstøku spurningarnir "skora".

¹Koch MB, Davidsen M, Juel K. Social ulighed i sundhed, sygelighed og trivsel 2010 og udviklingen siden 1987. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2013.

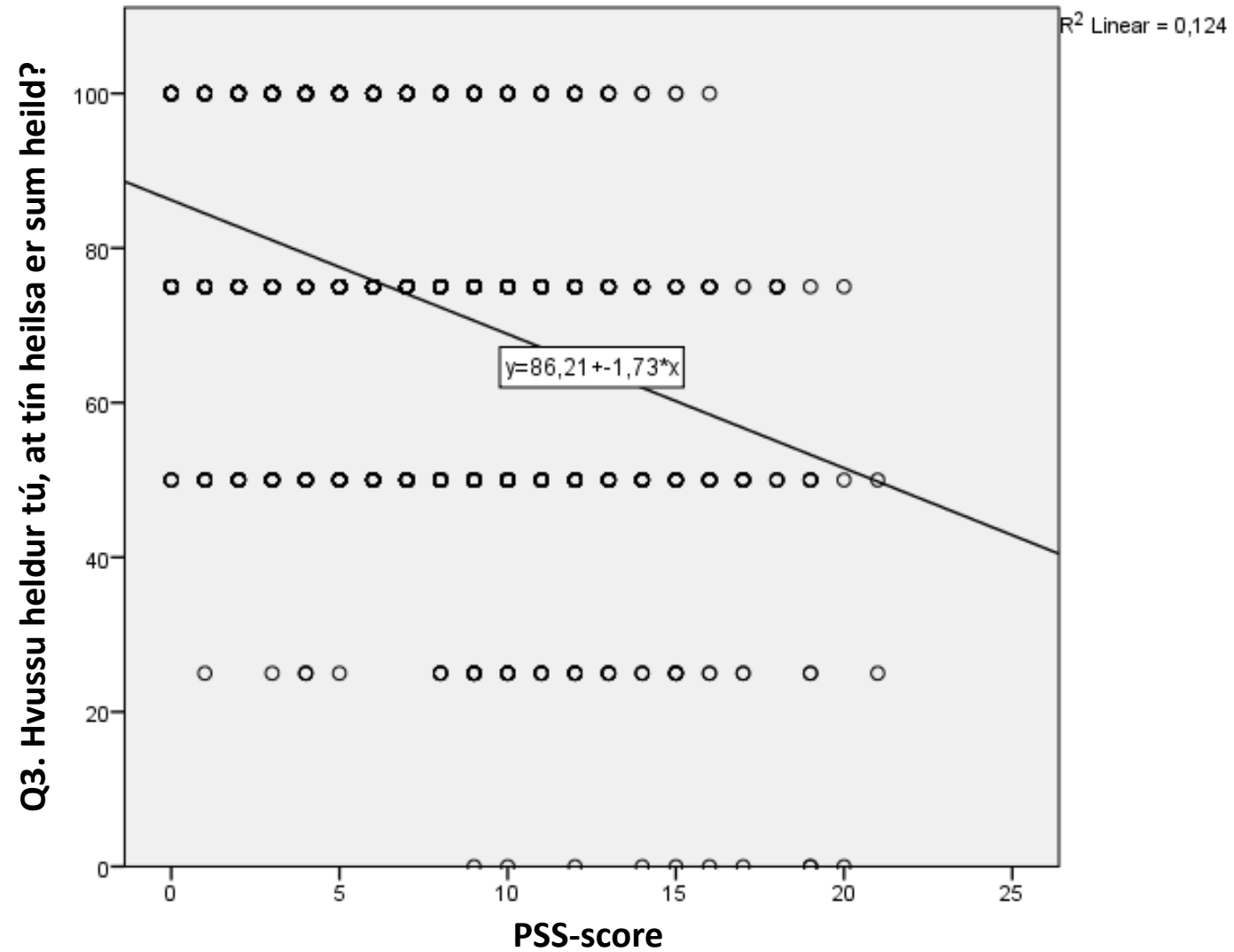
Tillagað PSS-score

1. Ert tú vorðin uppøst/ur av onkrum óvæntaðum?	✓
2. Er tað komi fyri, at tú ikki hevur havt tamarhald á støðum, sum hava stóran týdning fyri teg?	÷
3. Hevur tú kent teg nervøsa/n og strongda/n?	✓
4. Hevur tú álit á tær sjálvari/sjálvum, at tú evnar at loysa tínar persónligu trupulleikar?	✓
5. Kennist tað, sum at alt hevur gingist, sum tú fegin hevði vilja?	✓
6. Hevur tú kent tað, sum at tú ikki megnaði tað, tú skuldi gera?	✓
7. Hevur tú verið før/ur fyri at handfara dagsins plágur?	÷
8. Hevur tú kent tað, sum tú hevði tamarhald á støðuni?	÷
9. Hevur tú verið óð/ur um tað, sum tú als onga ávirkan hevði á?	✓
10. Hevur tú kent tað soleiðis, at trupulleikarnir vuksu so nógv, at tú ikki megnaði teir?	÷

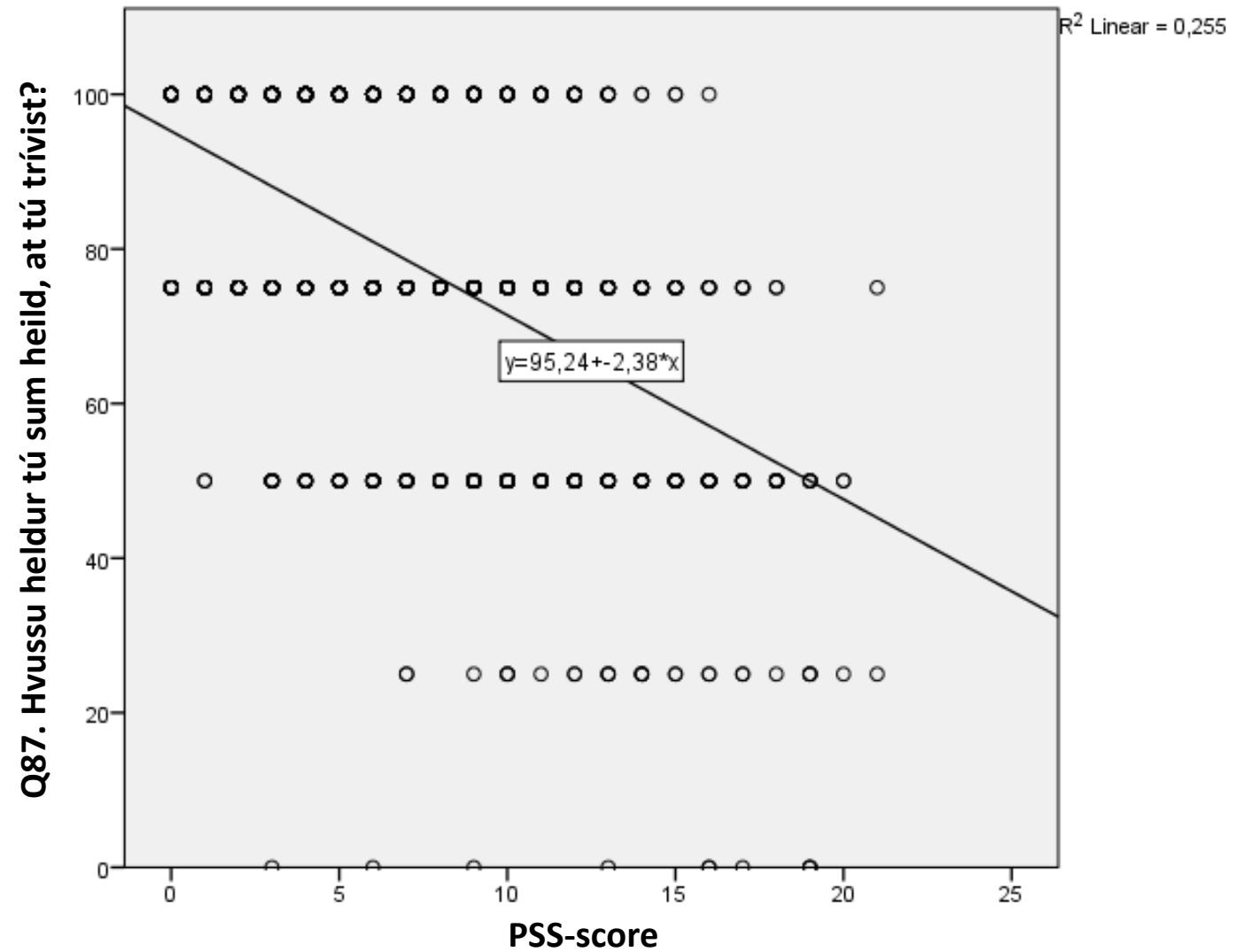
PSS-score - b3lkar



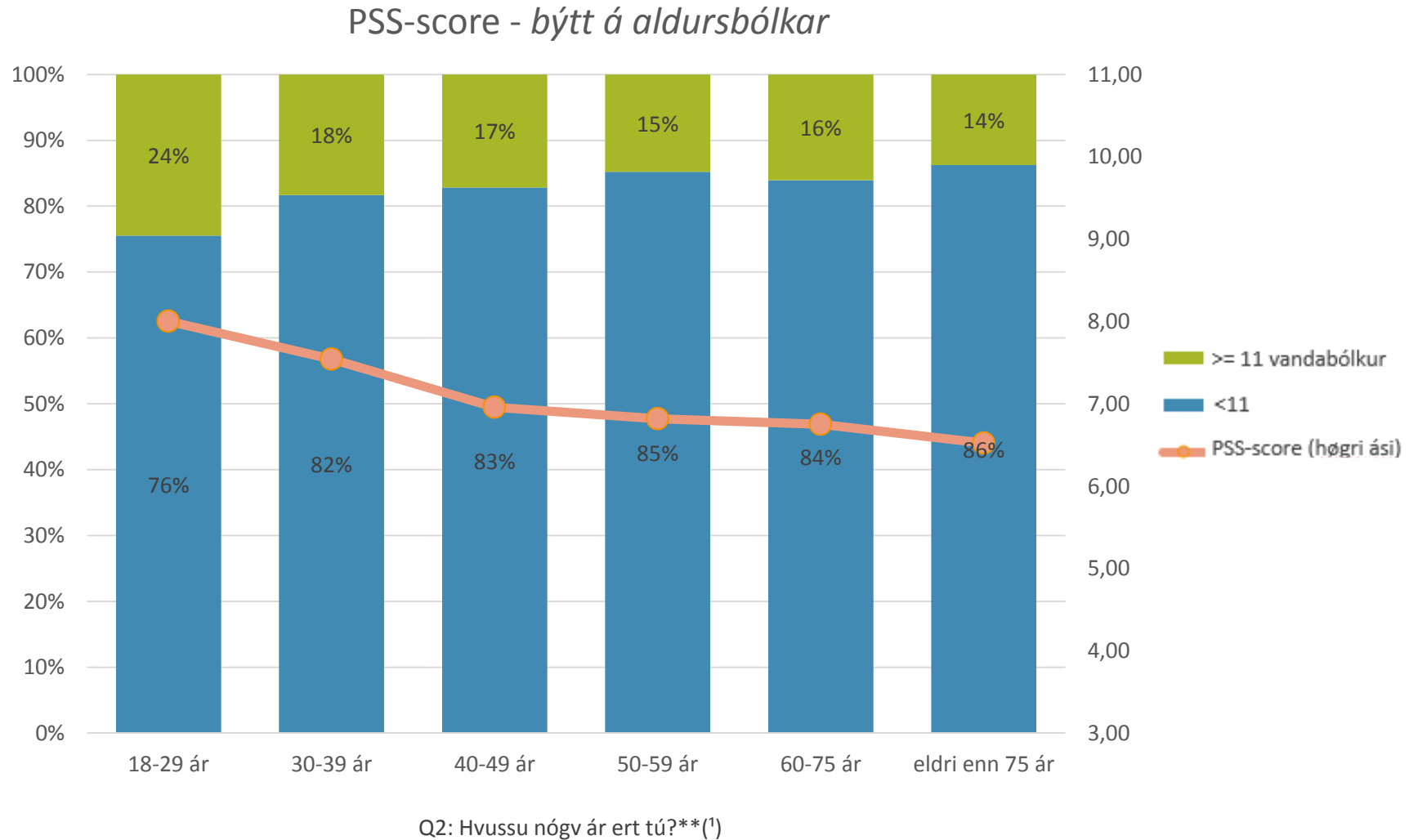
Samanhang millum PSS-score og heilsu



Samannhang millum PSS-score og trivnað



Samanting millum PSS og ymsar bakgrunnsvariablar

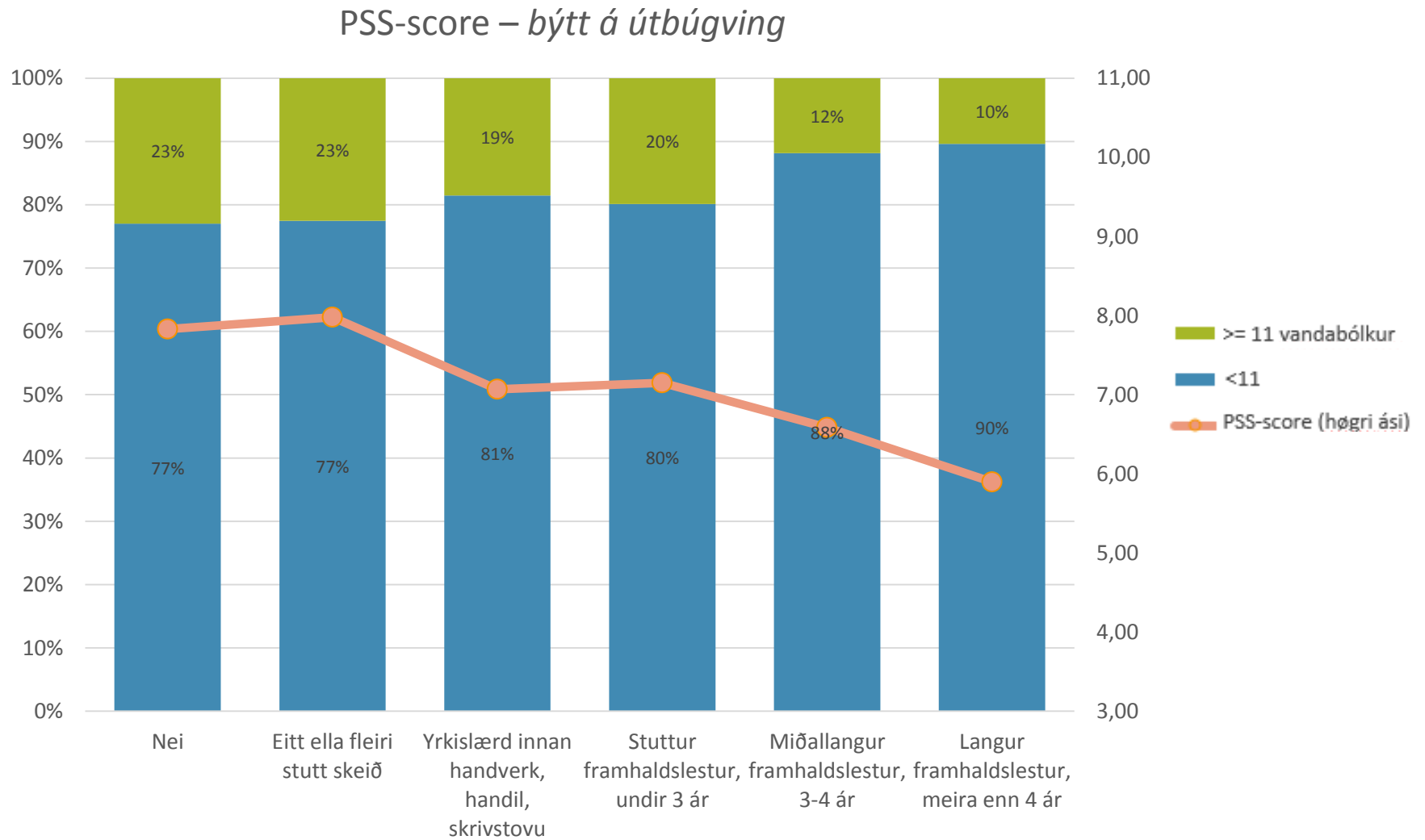


¹ Hesi frámerki vísa á um tað er signifikant samband millum variablar ið myndir vísir:

* - sambandið er signifikant á 0,05 stigið

** - sambandið er signifikant á 0,025 stigið

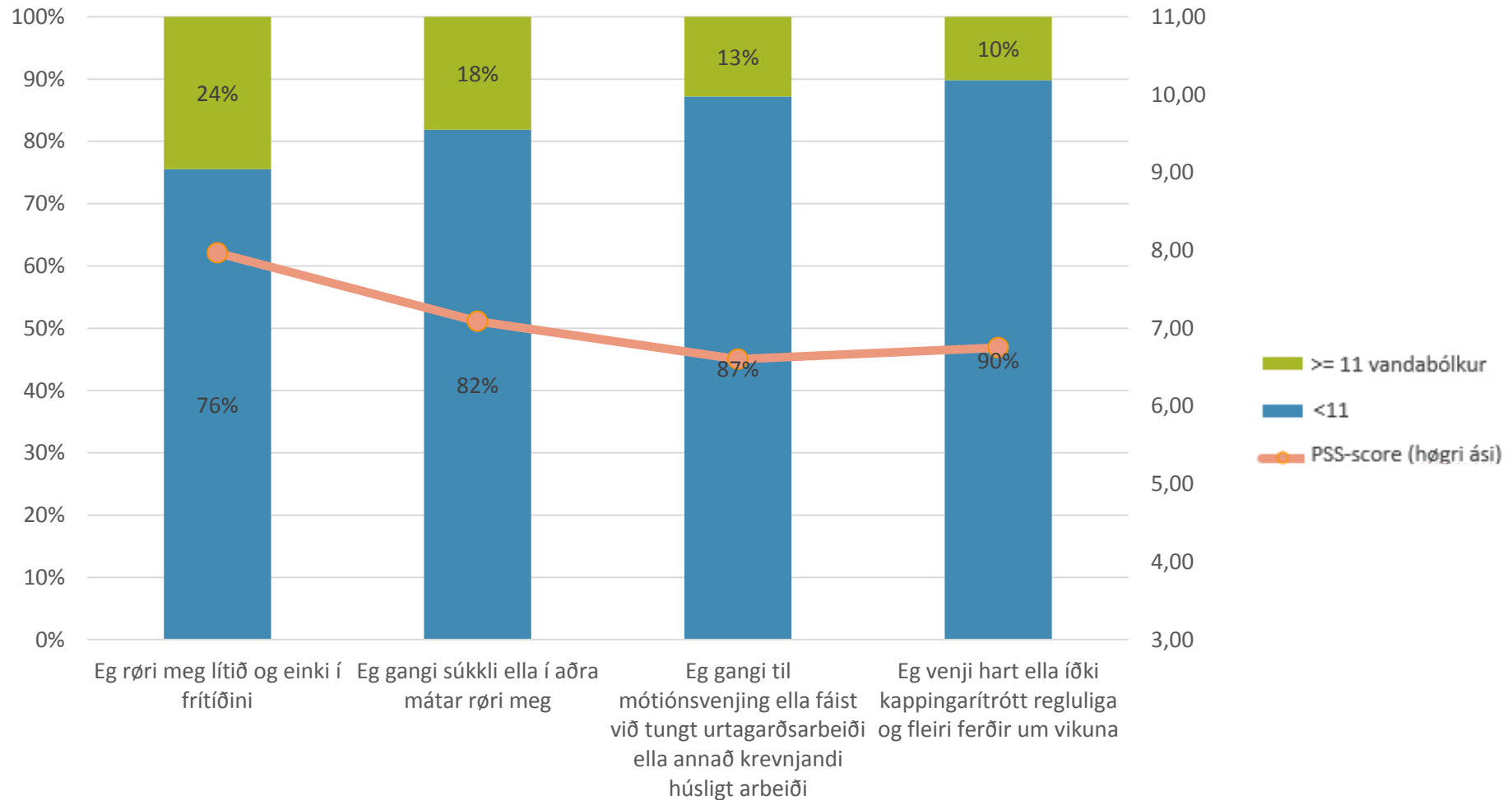
Samanhang millum PSS og ymsar bakgrundsvariablar



Q93: Hevur tú tikið eina yrkisútbúgving?***

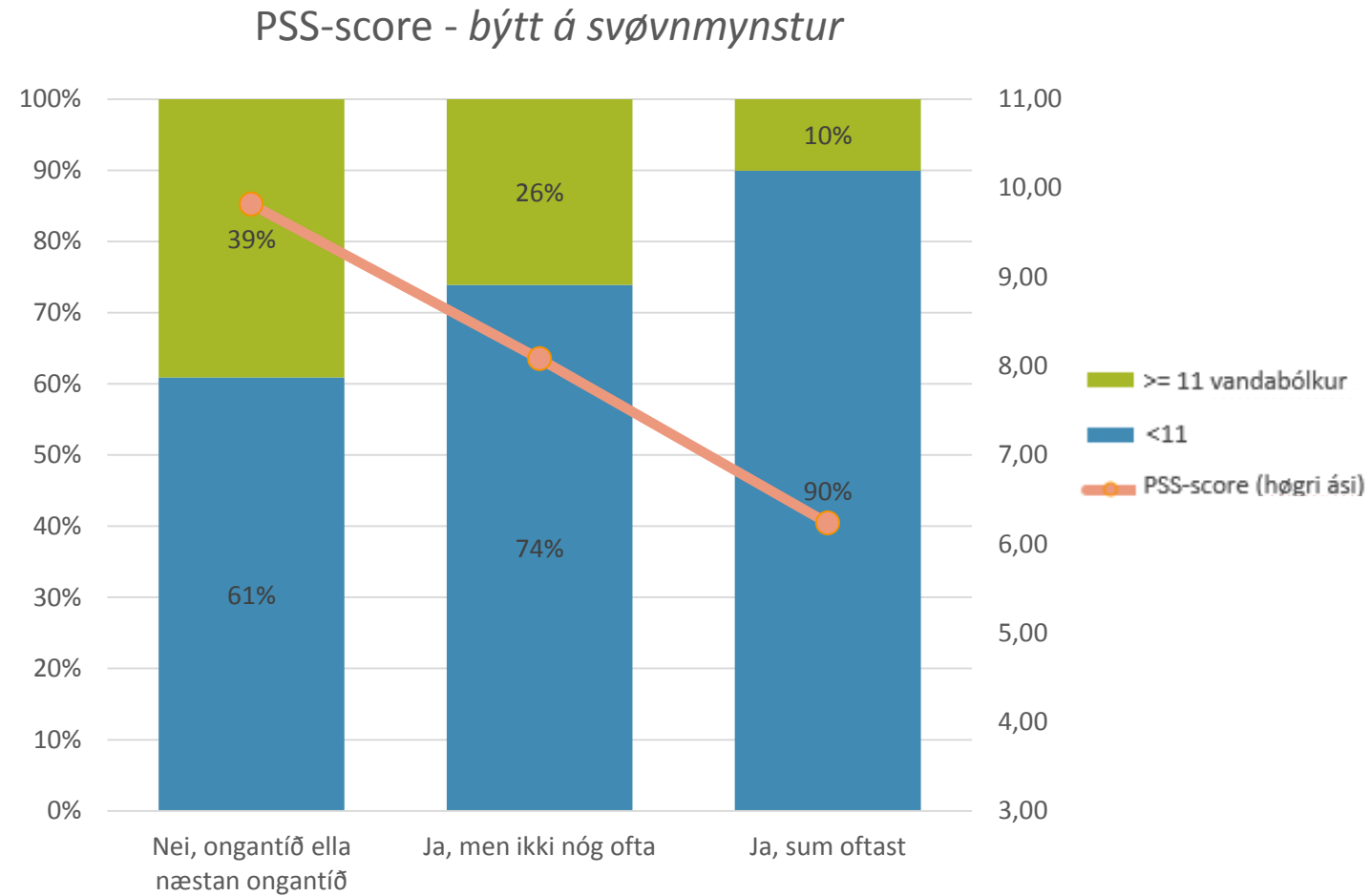
Samanhang millum PSS og ymsar bakgrundsvariablar

PSS-score - *býtt á venjing og rørslu*



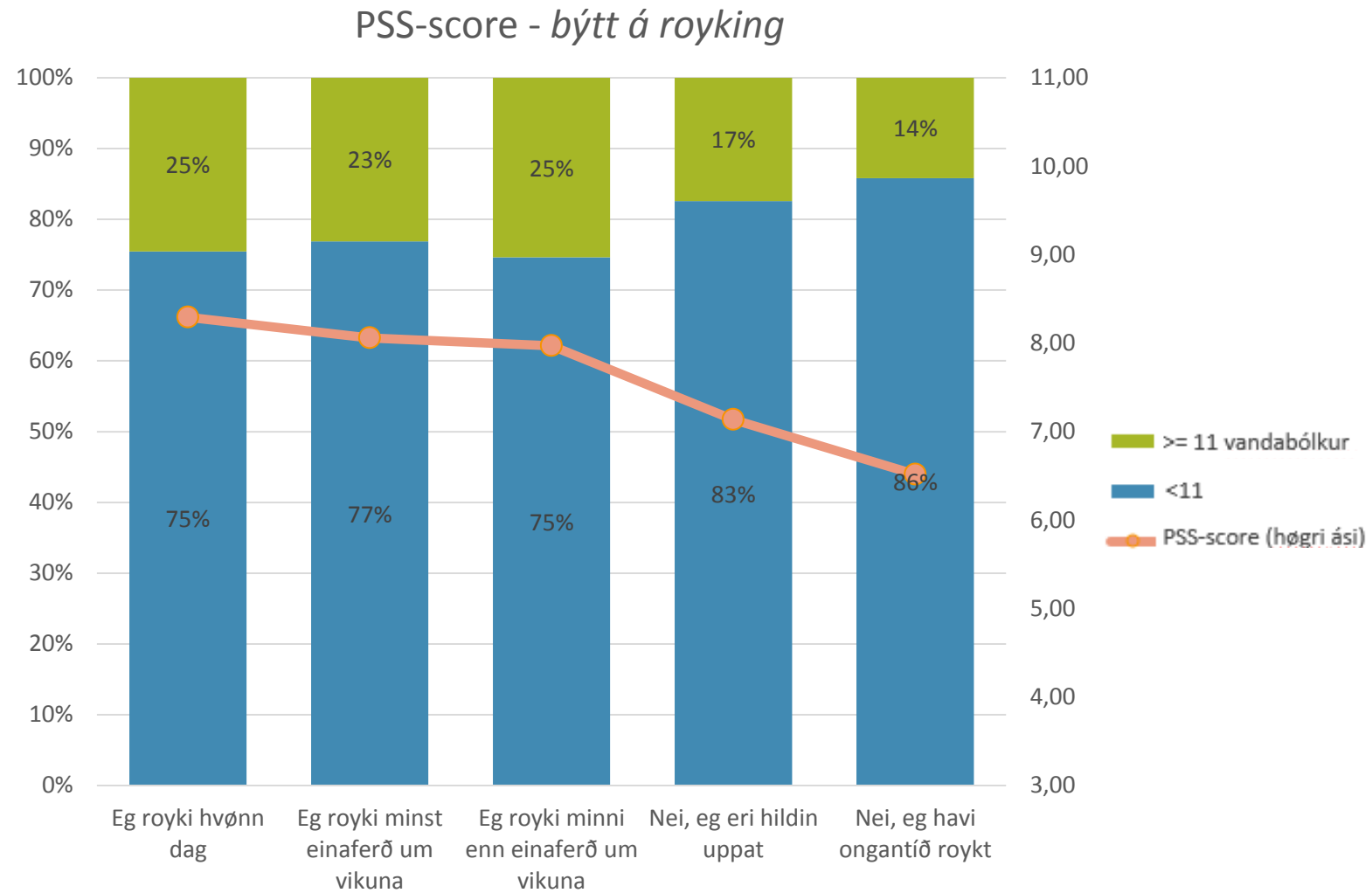
Q59: Um tú hugsar um farna árið, hvat lýsir best, hvussu nógv tú rørir teg í frítíðini?*

Samanhang millum PSS og ymsar bakgrundsvariablar



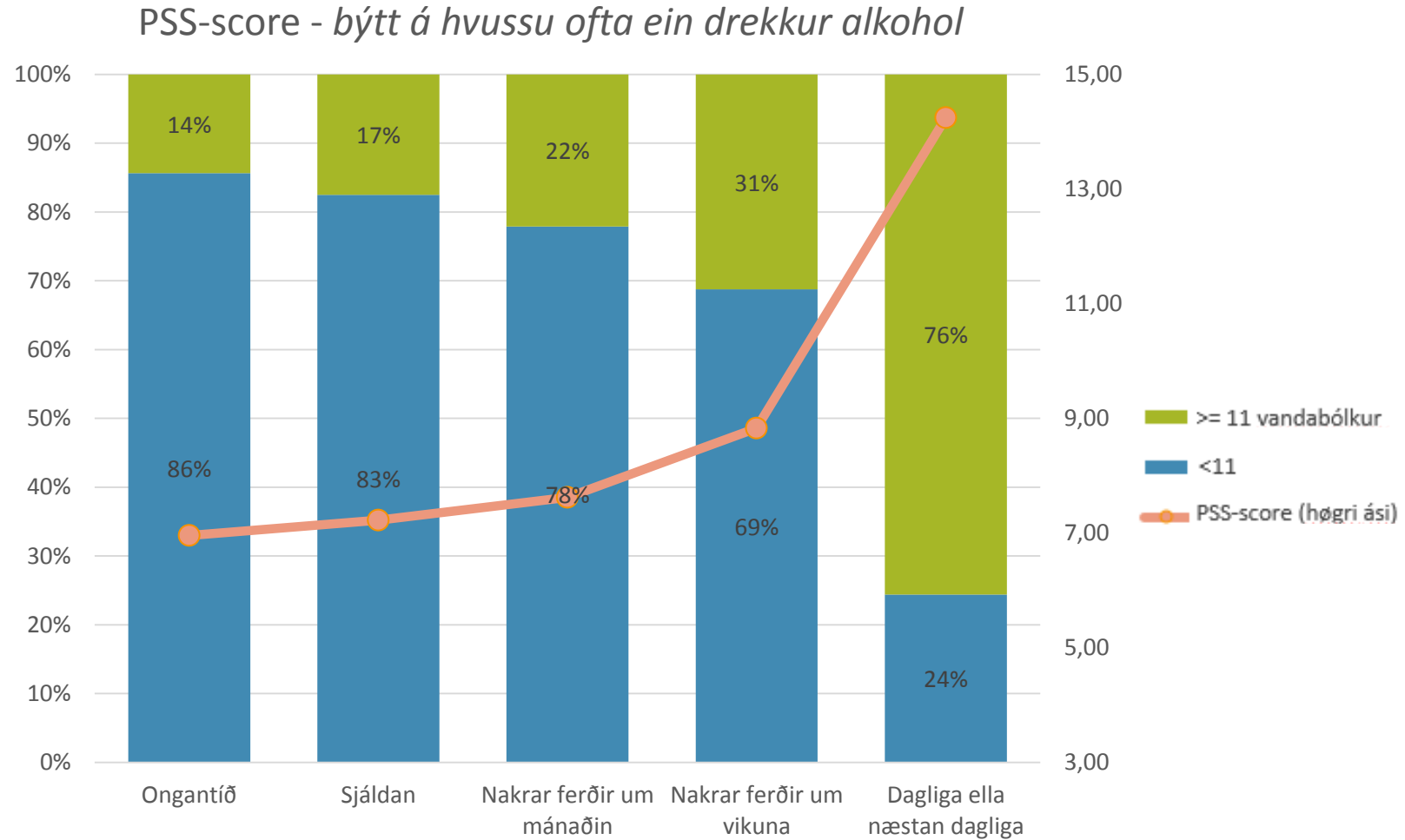
Q13: Heldur tú sjálv/ur, at tú svevur nóg mikið, soleiðis at tú kennir teg úthvílda/n? **

Samanting millum PSS og ymsar bakgrundsvariablar



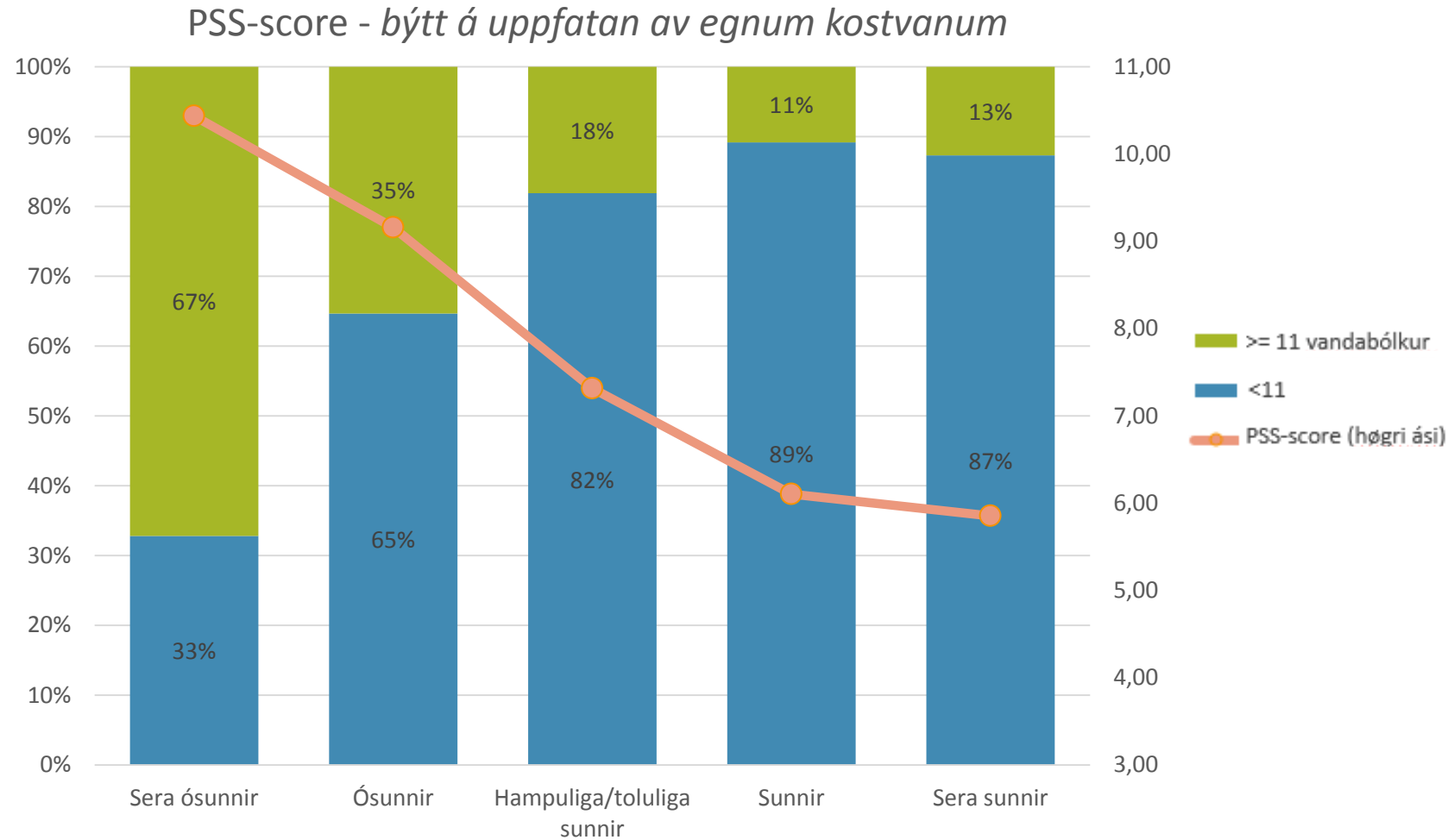
Q32: Roykir tú?*

Samanhang millum PSS og ymsar bakgrundsvariablar



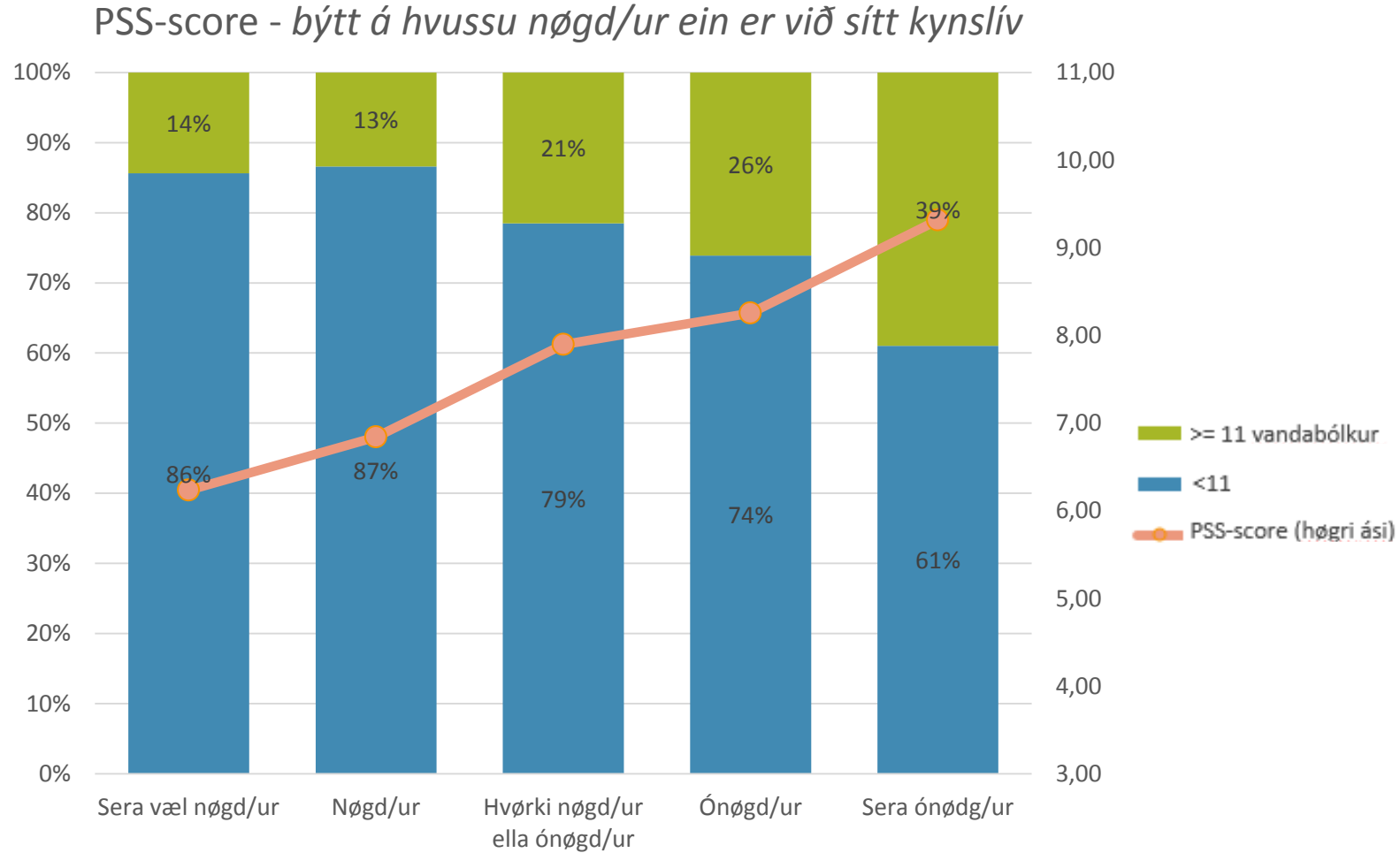
Q47: Hvussu ofta drekkur tú 5 alkoeindir (genstande) ella meir til sama høvi? **

Samanhang millum PSS og ymsar bakgrundsvariablar



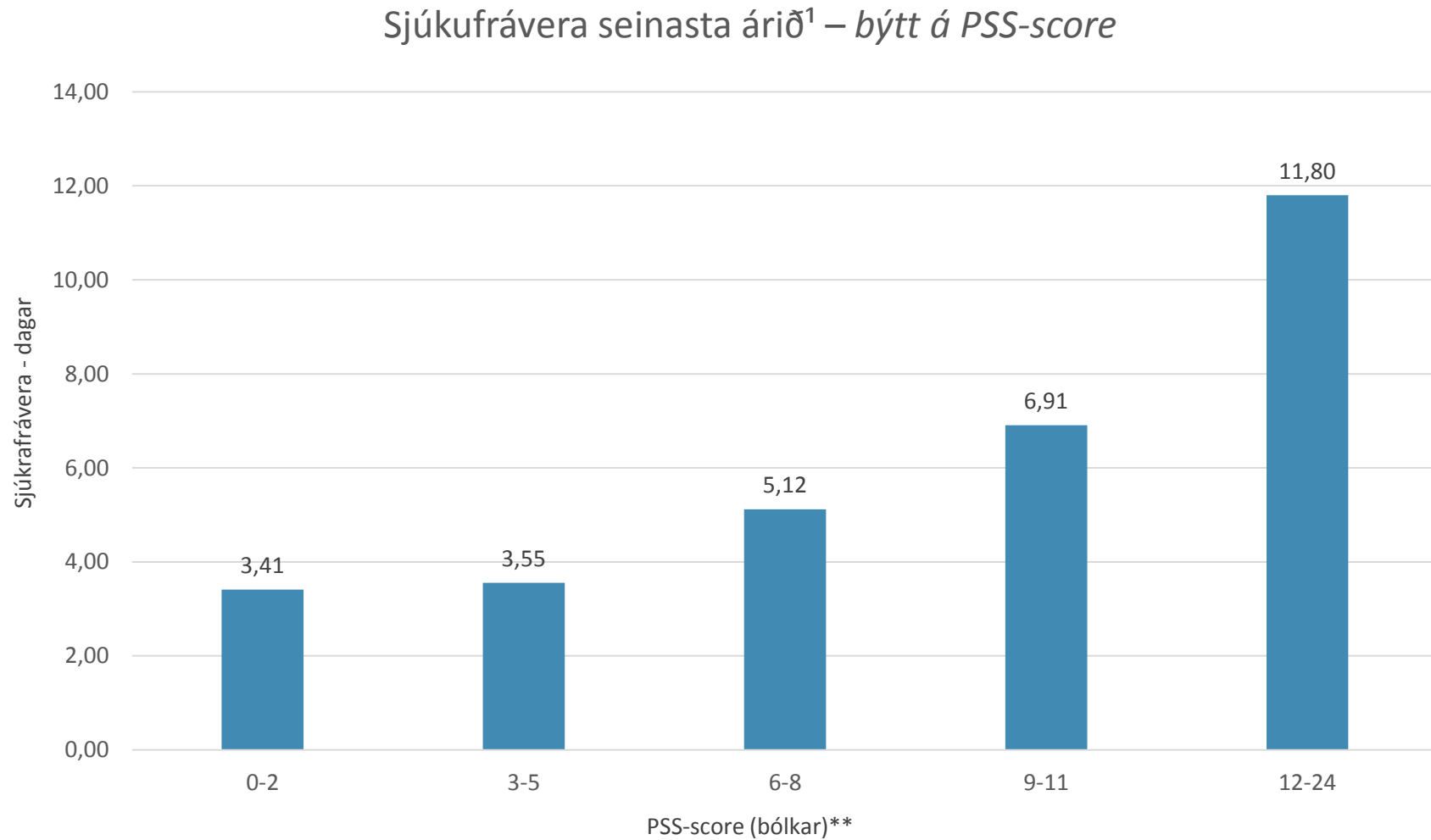
Q57: Hvussu metir tú, at tínir kostvanar eru? **

Samanting millum PSS og ymsar bakgrundsvariablar



Q107: Hvussu nøgd/ur hevur tú verið við títt kynslív tað seinasta árið?*

Ávirkanin ið PSS-score hevur á sjúkrafráveru



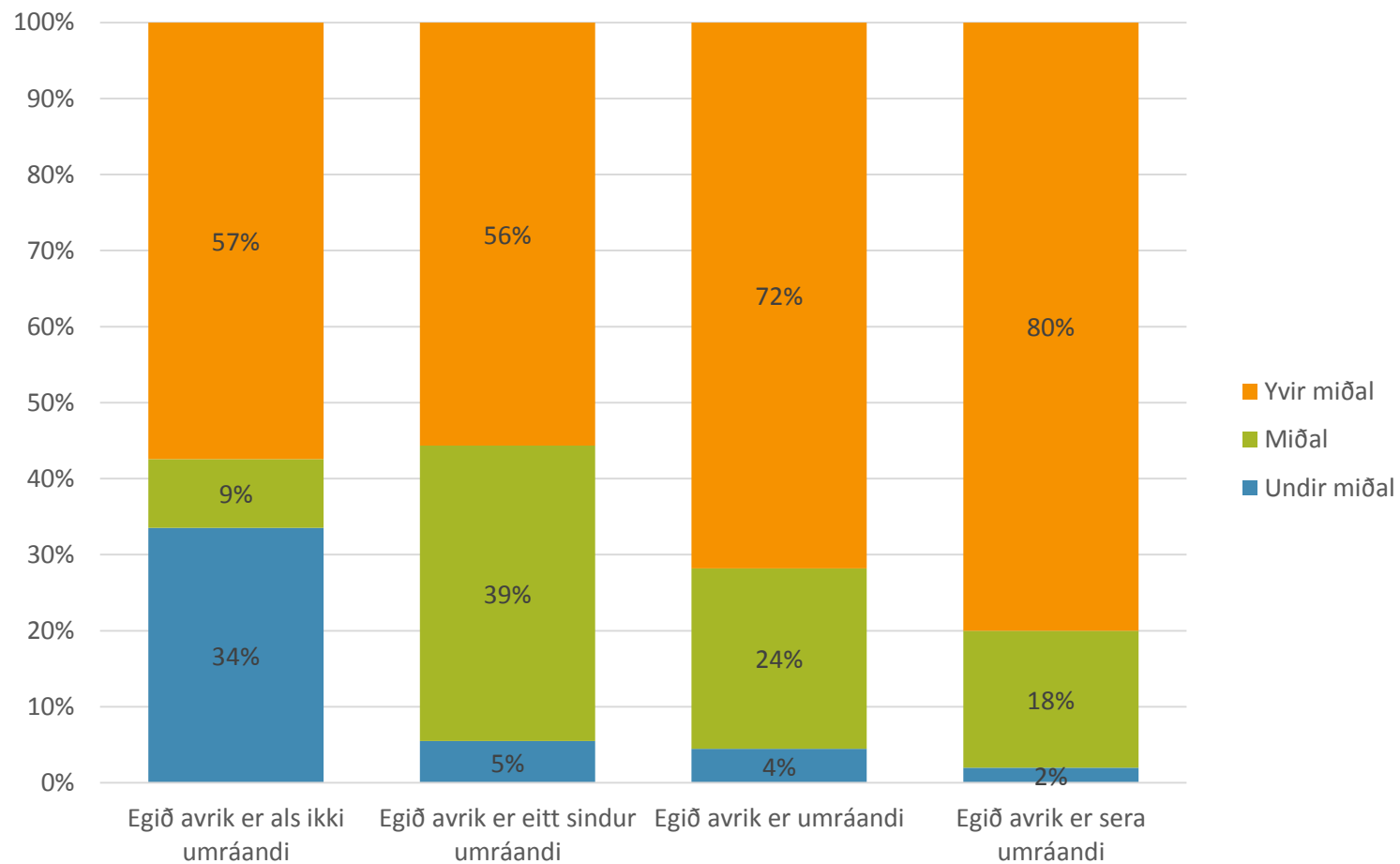
¹Q28: Hvussu nógv dagar hetta seinast árið og seinastu tvær vikurnar hevur verið neyðugt hjá tær at vera heima frá arbeiði av sjúkuánum, skaðum ella øðrum, sum darvaðu?

Egin ávirkan á egna heilsustöðu



LÓÐUR

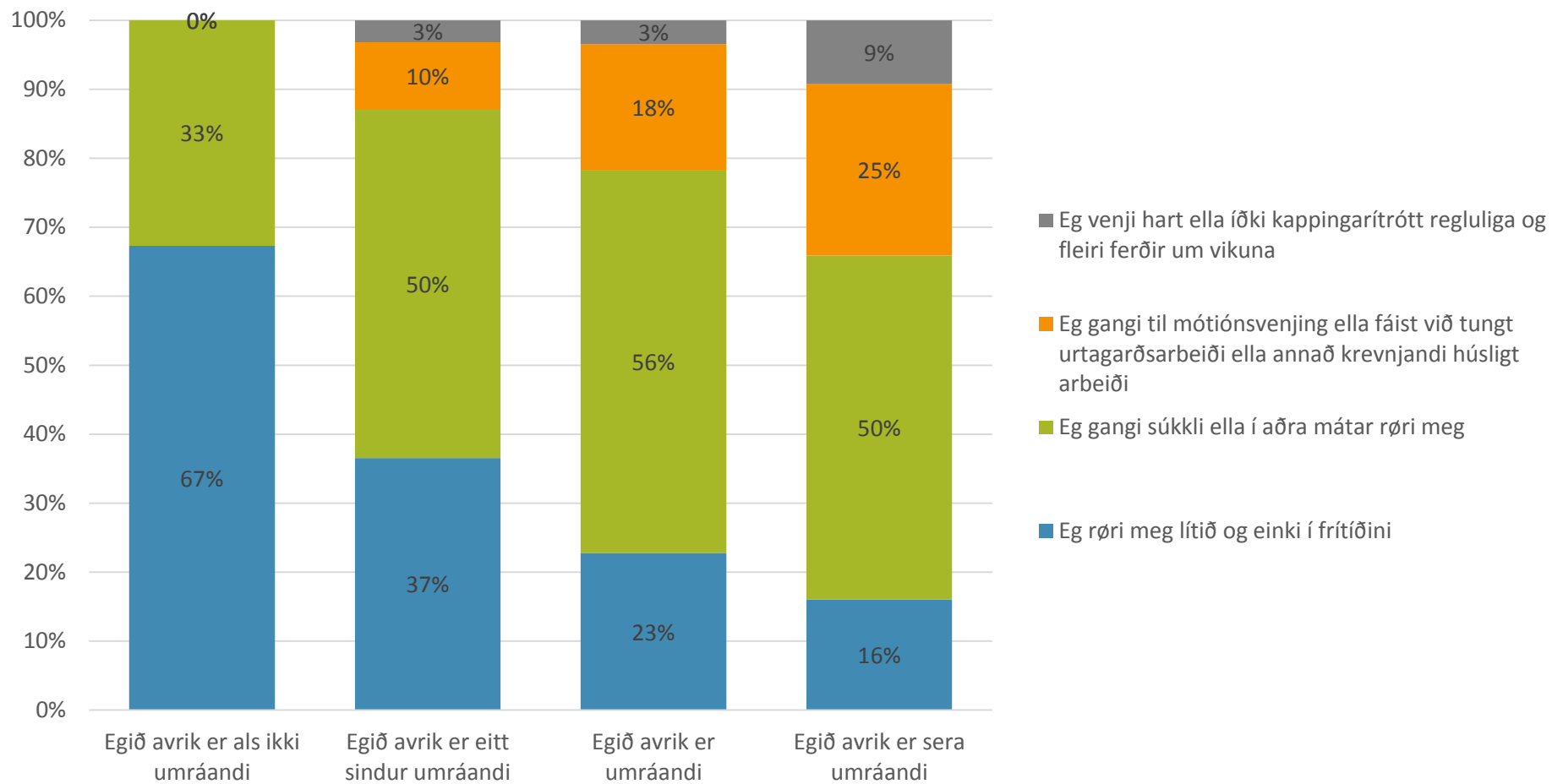
Heilsa sum heild¹ – býtt á uppfatan av egnum avriki



Q31: Heldur tú, at nakað kann gerast fyrri at varðveita eina góða heilsu?***

¹Q3. Hvussu heldur tú, at tín heilsa er sum heild?

Rørsla¹ – býtt á uppfatan av egnum avriki



Q31: Heldur tú, at nakað kann gerast fyri at varðveita eina góða heilsu?*

¹Q59: Um tú hugsar um farna árið, hvat lýsir best, hvussu nógv tú rørir teg í frítíðini?

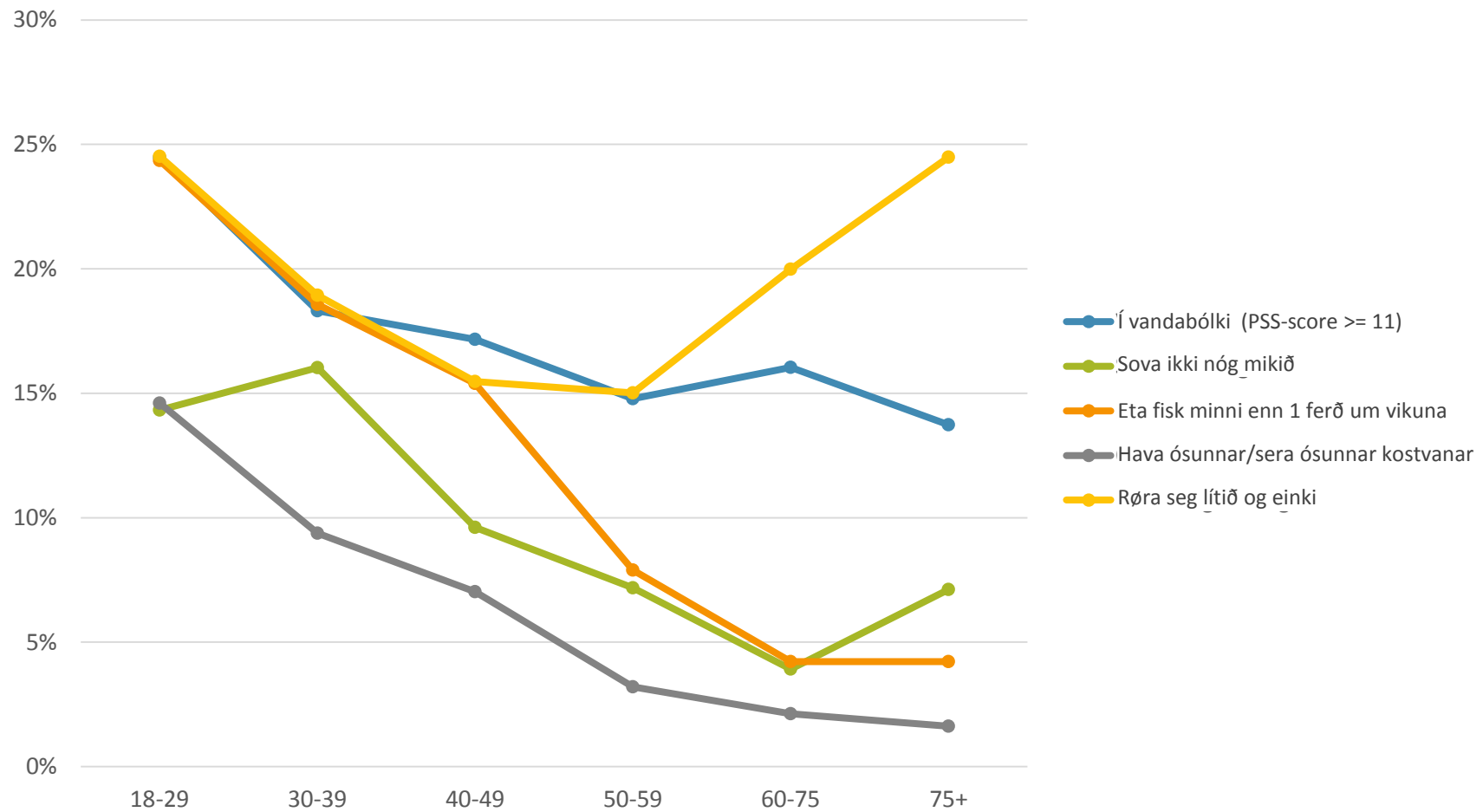
Nakrar samanberingar við dönsku úrslitini



LÓÐUR

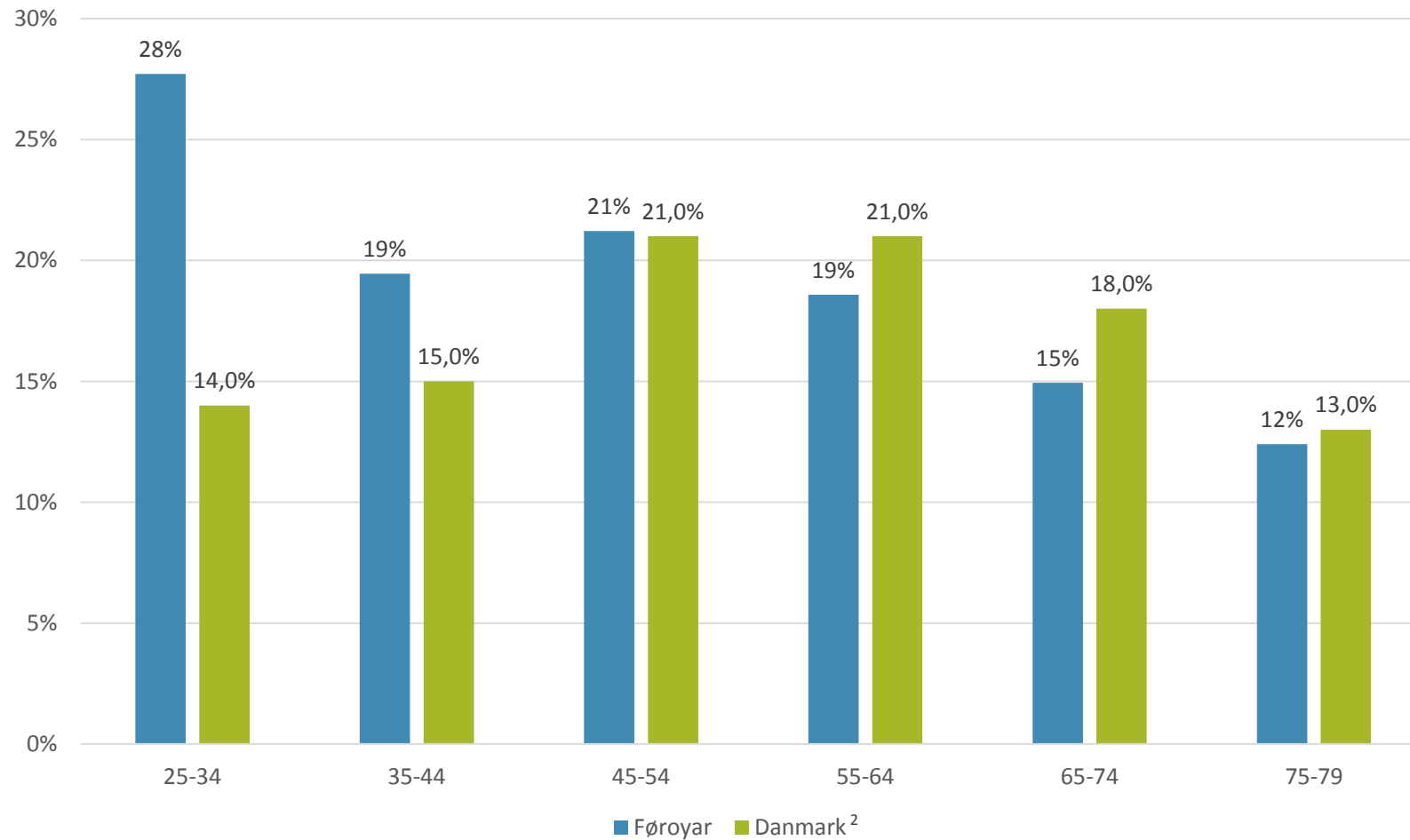
Aldurssamanbering – dømir við signifikantum samanhangum

Ymisk úrslit í Føroyum - býtt á aldur



Royking

Fólk ið siga seg roykja hvønn dag¹ – *býtt á aldur*

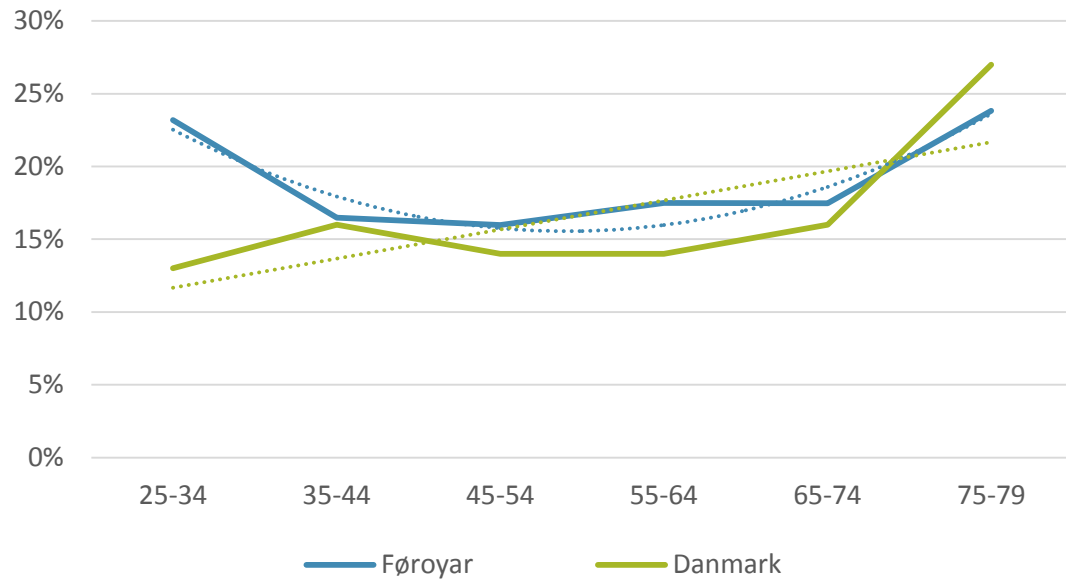


¹Q32: Roykir tú?

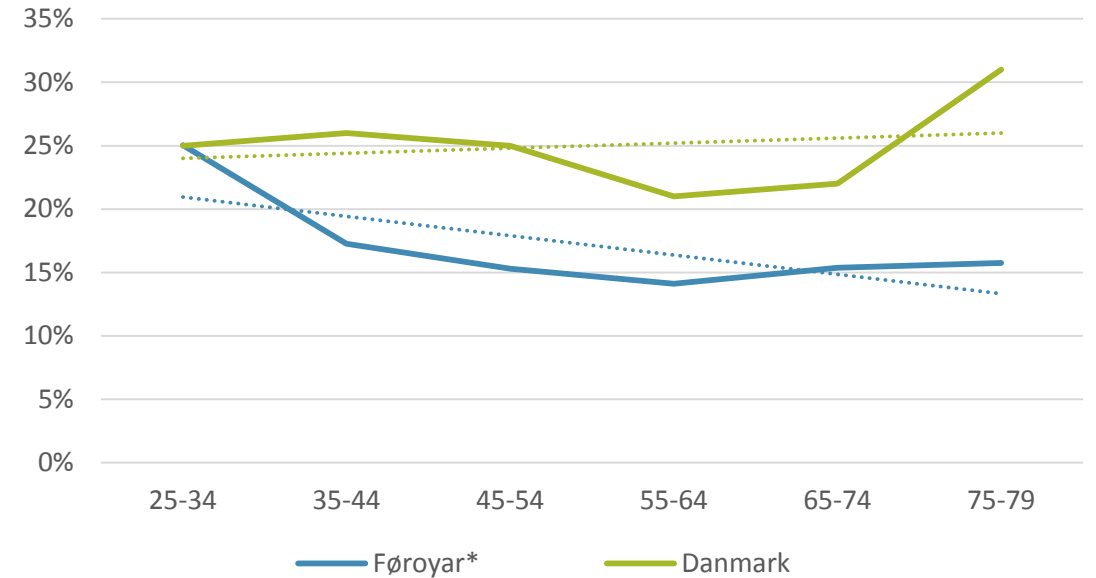
²"Hvordan har du det? 2013 – sundhedsprofil for regioner og kommuner" – Region Midtjylland

Samanbering millum Føroyar og Danmark¹

Venjing og rørsla – “Eg røri meg lítið og einki í frítíðini”



PSS-score - vandabólkur



¹“Hvordan har du det? 2013 – sundhedsprofil for regioner og kommuner” – Region Midtjylland