

# Fólkaheilsuætlan føroyinga

*- ein liður í Visjón 2015*



## Fólkaheilsuætlan føroyinga - ein liður í Visjón 2015

Vit eta ov nógv – og vit eta tað skeiva. Vit roykja ov nógv. Og vit røra okkum ov lítið.

Okkara heilsa er út av lagi. Ikki tí, soleiðis er tað eisini í hinum londunum í vesturheiminum.

Landsstýrið hevur tí, eins og aðrar stjórnir í vesturheiminum, gjørt eina fólkaheilsuætlan.

Endamálið við hesi ætlan er at betra um heilsustøðuna hjá føroyingum og at betra um lívsgóðskuna og við tí eisini at leingja um livitíðina.

Hesin bókingur er ein samandráttur av 'Fólkaheilsuætlan føroyinga', sum varð framløgd í apríl mánaði 2006. Fólkaheilsuætlanin er tøk á heimasíðuni hjá Almanna- og Heilsumálaráðnum, [www.ahr.fo](http://www.ahr.fo)

### Upplýsing, upplýsing og aftur upplýsing

Vit mugu økja um kunnleikan og um førleikan til meira hugvekjandi og munabetri upplýsing um, hvussu stóran týðning fólkaheilsuátøkini hava fyri hvønn einstakan og fyri samfelagið.

## Egin ábyrgd og felags ábyrgd



## Egin ábyrgd og felags ábyrgd

Í fyrstu syftu hefur hvör einstakur borgari ábyrgd av sínum egna lívi og harvið eisini ábyrgd av síni egnu heilsu. Alt eftir førimuni er tað nógv, sum hvör einstakur kann gera, tí tað snýr seg fyrst og fremst um eina heilsugóða lívsførslu. Fólkaheilsuætlanin skal tí eisini vera ein eggjan til sunnari hugburð, so fólk taka egna heilsu í størri álvara.

Men vit hava eisini eina sínámillum ábyrgd fyri hvørjum øðrum, í familjuni, í vinalagnum, í bygdarlagnum, í feløgum, á arbeiðsplássinum og allastaðni, har vit koma saman. Har stuðla vit hvørjum øðrum og halda hvørjum øðrum til við at skapa góðar karmar fyri einum heilsugóðum gerandislívi, við regluligum átøkum og við samtyktum um heilsufremjandi siðvenjur.

Vit hava eisini eina felags ábyrgd fyri hvørjum øðrum við teim almennu samhaldsføstu vælferðarskipanunum, sum eru grundleggjandi eyðkenni fyri okkara samfelag. M.a. er hetta ein serlig felags ábyrgd fyri teimum, sum eru ov veik og ov illa fyri til at bera ábyrgdina av egnari heilsu, eins og fyri serligum vandabólkum.

Tað er ein vaksandi áhugi og tilvitan millum fólk um, at tað er gott og týðningarmikið at liva sunt. Heilsuáhugin tekur seg fram, allastaðni spretta og taka heilsuátøk seg upp millum fólk. Tað er henda rørslan, sum verður motorurin í fólkaheilsuætlanini frameftir. Og skal hon eydnast, skal hon verða fólksins ætlan heldur enn ein strangur fremstifingur.

## Hvussu illa stendur til?



## Hvussu illa stendur til?

Í 2006 verður farið undir at gera eina kanning, sum lýsir livihátt, heilsu og sjúkutíttleika hjá umleið 3.000 tilvildarlíga valdum føroyingum. Kanningin fer m.a. at lýsa teir lívsvanar, sum hava týdning fyri heilsuna og umhvørvið, bæði heima og í arbeiði. Her verður hugsað um royking, rúsdrekka, líkamsvirkni og kost. Eftir ætlan fer kanningin at verða gjørd triðja hvørt ár.

Í dag er eingin skipað savnað vitan um fólkaheilsustøðuna hjá føroyingum sum heild. Men nakrar kanningar geva greiðar ábendingar um, at føroyingar dragast við júst somu trupulleikar innan fólkaheilsu, sum í øðrum londum. Tí verða enn fleiri føroyingar raktir av teim sjúkum, sum vit nevna fólkasjúkur, ið eru tær vanligastu manna millum, og sum í høvuðsheitum standast av liviháttinum hjá fólki.

### Sukursjúka

Umleið 1.200 føroyingar hava fingið staðfest tað slagið av sukursjúku, sum nevnist typa 2 diabetes. Mett verður, at eins nógva hava sjúkuna uttan at vita av tí. Talið fer helst at økjast komandi árin, samstundis sum stöðugt fleiri og eisini yngri fólk fara at fáa sjúkuna.

Hetta slagið av sukursjúku er nær tengt at lívshátti. Týdningarmestu vandatættirnir eru ov lítil rørsla, skeivur kostur og yvirvekt. Ættarbregði hevur eisini týdning, eins og ávís sløg av heilivági kunnu økja um vandan fyri at fáa sjúkuna. Typu 2 diabetikarar eru í vanda fyri at fáa ymisk tilsløg og fylgisjúkur t.d. æðrakálking, avtøku av limum, heilabløðing, blóðtøpp í hjartað, blindni, mein í nýrum og nervum, avlamni og deyða.

### Krabbamein

Á hvørjum ári fáa í miðal 180 føroyingar staðfest krabbamein, og umleið 90

doyggja árliga av hesi sjúku. Krabbamein er tann sjúka, ið elvir til flest mist liviár undir 65 ára aldur.

Mett verður, at eini 20-30% av krabbameinstilburðum hjá monnum og kvinnum kunnu fyrbyggjast. Tey sløgini av krabbameini, ið bestu móguleikar eru fyri at fyrbyggja, eru krabbamein í andaleiðini (svølgrúmi, lungu og lungnahinnu), krabbamein í sodningarleiðini (í munni, hálsi, vælindi, maga og langa), húðkrabbamein (móðurmerkjakrabbamein), krabbamein í landrásini (nýrum og bløðru) og krabbamein í lívmóðurhálsinum.

Mett verður, at royking, yvirvekt, ígerð og ultraviolet geisling eru orsök til umleið 35% av øllum krabbameinstilburðum. Royking er orsök til 25% av øllum slögum av krabbameini hjá monnum og 15% hjá kvinnum, og royking er orsök til 85% av øllum tilburðum av lungnakrabba.

### Hjarta-æðrasjúkur

Í Føroyum vóru í tíðarskeiðinum 1999-2003 í miðal eini 1.100 innleggingar árliga av hesi sjúku, og svarar hetta til umleið 11% av øllum innleggingum og umleið 22% av samlaðu seingjadaganýtsluni. Í tíðarskeiðinum 2000-2004 vóru í miðal eini 400-500 fólk innlögð árliga fyrstu ferð fyri æðrakálking av hjartaæðrunum.

Heitið hjarta-æðrasjúkur fevnir um ymsar sjúkur í hjartanum og ella æðrunum. Tann vanligasta orsøkin til hjarta-æðrasjúkur er æðrakálking av hjartaæðrunum. Nógvir ymsir tættir økja um vandan fyri æðrakálking av hjartaæðrunum, og er livihátturin orsök til fleiri teirra, t.d. royking, rørslu- og kostvanar. Eisini hava biologiskir tættir týdning, eitt nú ættarbregði, hækkað blóðtrýst, kolesteról í blóði o.s.fr. Somuleiðis kunnu sáraligir trupulleikar, t.d. strongd, hava týdning. Eisini er samband millum vandan fyri at fáa hjarta-æðrasjúkur og lívskor, t.d. útbúgving, sosialar umstøður, arbeiðsumhvørvið og fíggjarlig viðurskipti.

## Roykjaralungu

Roykjaralungu ella KOL, kronisk obstruktiv lungnasjúka, sum sjúkan eisini verður nevnd, hevur við sær álvarsligar heilsuligar avleiðingar fyri tey, sum fáa hesa sjúku. Royking er atvold til 85-90% av øllum tilburðum av KOL. Vandin fyri at fáa KOL er tengdur at pakkaárunum (eitt pakkaár er 20 sigarettir dagliga í eitt ár). Umleið 15% av øllum roykjarum fáa KOL. Umframt royking kann arbeiðsumhvørvið eisini í minni mun hava við sær KOL.

## Sjúkur í rørslulagnum

Bæði í Svøríki og í Danmark eru fólk við sjúkum í rørslulagnum tann sjúklingabólkurin, sum oftast er burtur frá arbeiði vegna sjúku, og tann, sum oftast fær fyritiðarpensjón. Mett verður, at “ilt í lendunum” ivaleyst er tann vanligasta orsøkin til, at fólk í Føroyum eru óarbeiðsfør.

Sjúkur í rørslulagnum fevna serliga um sjúkur og bágar í vøddum, liðum og spengrum. Sjúkurnar, ið hoyra til henda bólkin, eru sera fjølbroyttar, og fevna tær um eymar og stívar vøddar, pínu í liðunum orsakað av t.d. slit- og liðagikt, koyrlisbresti, músaarmi og ilt í rygginum. Flestu teirra, sum eru sjúk í rørslulagnum, hava ilt í rygginum. Orsøkirnar til, at fólk fáa hesar sjúkur, eru ymiskar. Í summum førum ber til at staðfesta orsøkina til sjúkuna, men í øðrum førum ber hetta ikki til, tí neyðuga vitanin um orsøkirnar ikki finnst. Tann vantandi vitanin um orsøkirnar til sjúkur í rørslulagnum hevur við sær ta óhepnu avleiðing, at tað kann vera trupult at fyribygja og viðgera hesar sjúkur.

## Beinbroyskni

Beinmongdin økist, til fólk eru um 30 ára aldur. Eftir hetta er kroppurin ikki førur fyri at byggja upp beinmongdina við somu ferð, sum hon verður brotin niður. Avleiðingin av hesum er, at beinini verða meira broyskin. Tey, sum hava beinbroyskni, ella osteporose, sum sjúkan eisini verður nevnd, eru í øktum vanda fyri at bróta ymsu beinini í kroppinum.

Tað eru ikki øll, sum eldast, ið fáa hesa sjúku, men fólk, sum eru ov kløn,



og kvinnur, sum koma tíðliga í skiftisárini, eru í øktum vanda fyri at fáa beinbroyskni. Somuleiðis kann ættarbregði og summur heilivágur økja um vandan. Beinbroyskni stendst í høvuðsheitum av liviháttinum. Størstu vandatættirnir eru líkamligt óvirkni, skeivur kostur og royking.

## Ovurviðkvæmi

Heitið ovurviðkvæmi fevnir um eina røð av sjúkum, sum eru eyðkendar við at tey, sum hava sjúkurnar, hava økt lyndi til at fáa ymisk hjáárin samanborið við onnur. Enn er vitanin ikki nóg neyv um, hvør atvoldin er til øll sløgini av ovurviðkvæmi. Men staðfest er, at m.a. djórahár,

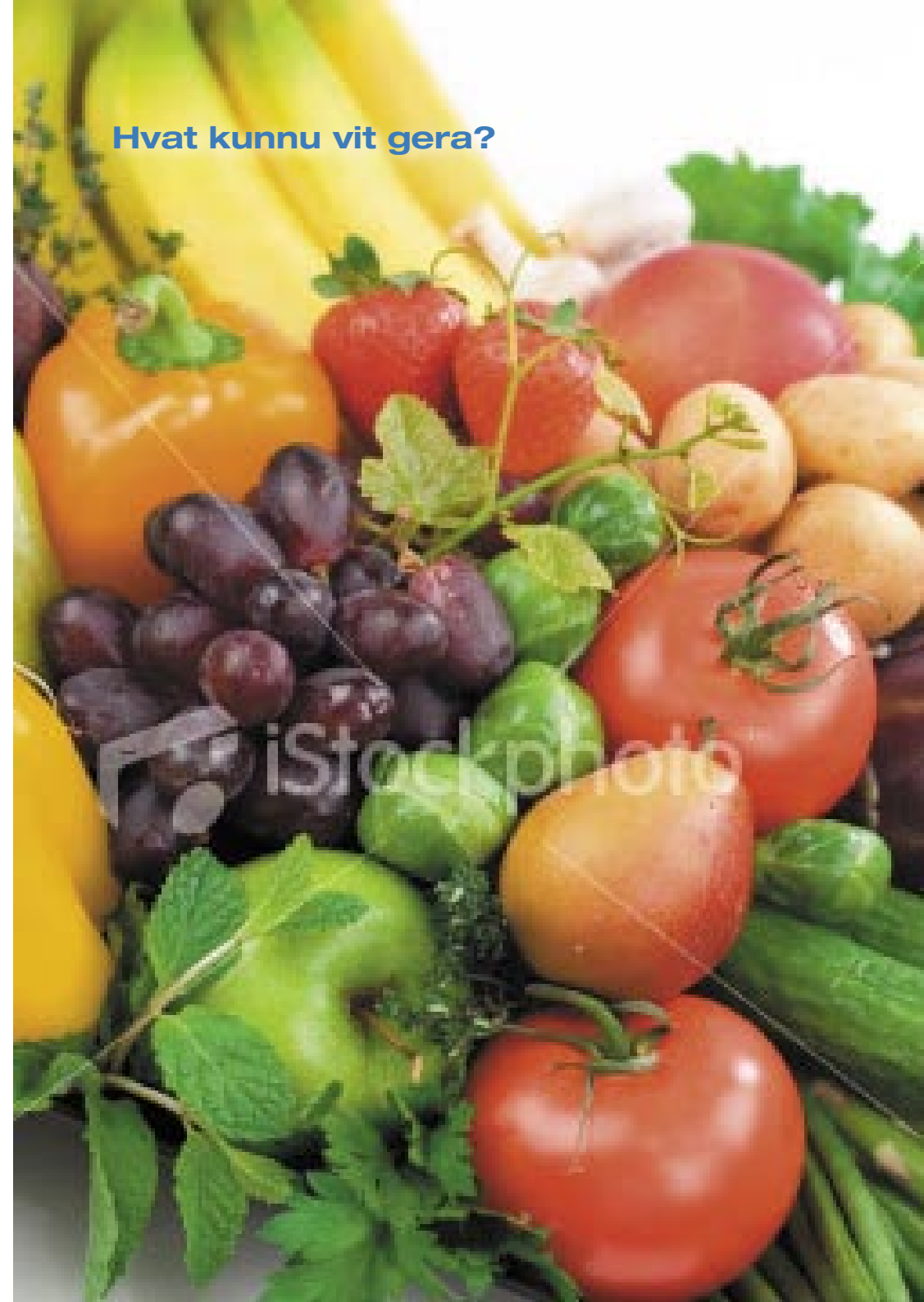
hússtøvmáttur, flogsáði, blómusoppur, evnafrøðilig evni, ymsar matvørur, luftdálking og passiv royking kunnu hava við sær, at fólk verða ovurviðkvom. Ættarbregði kann eisini hava týdning viðvíkjandi ovurviðkvæmi.

### Sálarlig líðing

Orsøkirnar til sálarliga líðing eru fleiri og ymskar. Týdning í hesum sambandi hava bæði sosialir og sálarligir tættir umframt ættarbregði. Sálarlig líðing er orsök til umleið 30% av øllum seingjadögum á føroyskum sjúkrahúsum.

Sambært ESPAD kanningini frá 2003, sum er ein kanning av m.a. rúsdrekka-, tubbaks- og rúsevnisvanum hjá næmingum í 9. flokki í 35 evropeiskum londum, hevur ein partur av teimum 15 ára gomlu børnunum í Føroyum tað ikki gott sálarliga. Heili 35% av teimum høvdu umhugsað at skaða seg sjálv, og 12% søgdu seg hava roynt at gjørt sjálvmorð. Hetta er á leið tað sama, sum tey ungu svaraðu í hinum 12 londunum í Evropa, sum høvdu fingið somu spurningar. Heili 36% av næmingunum í Føroyum høvdu verið fyri happing.

## Hvat kunnu vit gera?



## Hvat kunnu vit gera?

Arbeiðið fyri føroysku fólkaheilsuni skal fara fram á fleiri ymiskum stigum og í fleiri ymiskum ørtum av samfelagnum.

Karmarnir um eina betri fólkaheilsu skulu fyllast við átøkum um heilsu og trivnað, um rættan kost, um hóskandi nøgdir av frukt og grønmeti, um rørslu, royking og rúsdrekka. Hesi átøk eiga at verða amboð til at fremja fólkaheilsuna á arbeiðsplássum, skúlum, dagstovnum, sjúkrahúsum, í frítíðarfeløgum, ja stutt sagt allar staðir, har vit ferðast á lívsins leið. Eisini serligir vandabólkar skulu røkkast, so sum roykjarar, fólk, ið eru ov feit, og rúsevnismisnýtarar.

Tær reglur, ið okkara samfelag er skipað eftir, skulu eisini fremja eina betri fólkaheilsu. Eitt nú lógarkarmar fyri t.d. royking, rúsdrekka, arbeiðsumhvøvi og onnur heilsufrøðilig viðurskipti.

Regluligar heilsukanningar skulu skipast fyri serligar málbólkar, so sum kanningar fyri lívmóðurkrabbamein og fyrbyrgjandi heilsukanningar fyri børn og ung.

Seinast men ikki minst er neyðugt við upplýsing, upplýsing og aftur upplýsing. Vit mugu økja um kunnleikan og um færleikan til meira hugvekjandi og munabetri upplýsing um, hvussu stóran týdning fólkaheilsuátøkini hava fyri hvønn einstakan og fyri samfelagið.

Skal fólkaheilsuætlanin fremjast, mugu Føroya landsstýri, Føroya løgting og føroysku kommunurnar taka saman hendur um at leggja leiðina, skapa móguleikarnar og ganga undan.

Men hetta er ikki einans ein uppgáva fyri tær almennu Føroyar. Skal hetta arbeiðið eydnast, mugu vit leggja soleiðis til rættis, at eisini partarnir á



arbeiðsmarknaðinum, vinnulívið, fyrítøkur, ja, øll arbeiðspláss verða ein virkin partur í fólkaheilsuætlanini. Flestu okkara eru til arbeiðis størsta partin av degnum, so tað ber ikki til at yvirmeta týdningin av eini felags trivnaðar- og heilsumentan á arbeiðsplássum.

Landsstýrið ásannar, at tá ið tað ræður um fólkaheilsu, ber ikki til at fremja øll tiltøkini í senn. Við stóði í hesum hevur landsstýrið sett sær fyri, at komandi árin verður dentur í høvuðsheitum lagdur á at fáa fólk at eta meira heilsugóðan kost, t.d. frukt og grønmeti, at røra seg meira, at roykja minni og minka um rúsdrekka- og rúsevnismisnýtluna.

Tað verður millum annað gjørt við hesum tiltøkum:

### Kostur

Skeivur og ov nógvur kostur og ov lítil rørsla eru høvuðsorsøkinar til yvirvekt hjá fólk. Í londunum kring okkum viga alsamt fleiri fólk ov nógv. Alheimsheilsustovnurin WHO hevur met, at heldur gongdin fram, so fara eini 60-70% av evropearum at viga ov nógv í 2030. Yvirvekt er ein stórus trupulleiki bæði fyri tann einstaka og fyri samfelagið. Tey, sum viga ov nógv,

eru í øktum vanda fyri at fáa ymsar fólkasjúkur orsakað av liviháttinum. Fyri samfelagið hevur tað við sær øktar útreiðslur fyri heilsu- og almannaverkið.

Ein kanning, sum Gallup hevur gjørt vegna Fyribyrgingarráðið um vekt hjá føroyingum, vísir, at eisini vit eiga at taka henda trupulleika í størsta álvara. Kanningin vísir, at uml. helvtin av føroyingum viga ov nógv. Av hesum eru uml. 35% í bólkinum, sum nevnist yvirvekt, og uml. 10-15% eru feit.

Miðað verður eftir, at føroyingar eta heilsugóðan kost. Serliga skal dentur verða lagdur á børn í dagansing og næmingar í fólkskúlanum og at bøta um matumstøðurnar á skúlunum. Talið av føroyingum, sum viga ov nógv, skal minka munandi.

**Mál:** Talið av føroyingum, sum viga ov nógv, skal minka munandi við betraðum kostvanum.

#### Tiltøk:

- Vitán um kostvanar og vekt hjá føroyingum skal fáast til vega
- Átøk viðvíkjandi sunnum kosti og kostvanum skulu gerast
- Kostætlan fyri børn í dagansing og næmingar í skúlunum skal orðast
- Lýsingaráttak, sum skal fremja sunnari kostvanar, skal gerast
- Kosttoymi skal setast á stovn

### Lýsingatiltak

Ein lýsingaherferð verður gjørd, sum hevur til endamáls at fáa fólk til at broyta kostvanar, so heilsugóður kostur vinnur á ósunnnum kosti. Fyribyrgingarráðið skal standa fyri lýsingaherferðini. Á henda hátt ber til at tryggja, at upplýsingarnar um heilsugóðan kost sum heild eru orðaðar við støði í teimum viðurkendu norðurlendsku føðslutilmælunum.



### Rørsla

Rørsla hevur stóran týdning fyri at fremja og varðveita eina góða heilsu og fyribyrgja sjúkum, sum standast av livihátti. Týdningarmikið er, at fólk røra seg alt lívið. Rørsla minkar um vandan fyri at fáa hjarta-æðrasjúkur, sukursjúku (typa 2 diabetes), yvirvekt, høgt blóðtrýst, lungnasjúku, ávísar krabbasjúkur, ávísar sálarsjúkur o.s.fr. Harumframt styrkir rørsla beinagrind og vøddar.

Fyribyrgingarráðið kannaði í 2005, um fólk 15 ár og eldri íðkaðu ítrótt ella regluliga líkamliga venjing. Kanningin vísir, at nógvir føroyingar røra seg ov lítið. Sambært kanningini siga 26% seg røra seg fyra ferðir um vikuna ella meira, 36% íðka nakað av ítrótti, meðan heili 37% siga seg íðka millum lítið og einki av ítrótti.

Sum ein liður í arbeiðinum hjá landsstýrinum at betra um fólkaheilsuna hevur landsstýrismáðurin í heilsumálum skipað fyri fólkaheilsurenningum. Endamálið við fólkaheilsurenningunum er at fáa ung sum gomul at røra seg. Higartil hevur bert verið skipað fyri fólkaheilsurenningum í Havn og í



Suðuroy. Í 2006 verður farið víðari um landið við Fólkaheilsurenningini, og runnið fer eisini at verða í Eysturoy, í Vágum og í Suðuroy.

**Mál:** Talið av teimum, sum røra seg regluliga, skal økjast munandi. Rørsla skal vera ein natúrligur partur av gerandisdegnum. Í 2015 skulu allir skúlanæmingar hava ein skúlatíma í líkamsvirkni dagliga.

**Tiltøk:**

- Vitan um rørslu og rørsluvarnar skal fáast til vega
- Rørsluætlan fyri børn á dagstovnum og næmingar í skúlunum skal gerast
- Møguleikarnir fyri kropsvenjning á arbeiðsplássum skulu betrast
- Øktur dentur skal leggjast á mosjónsvirksemi innan ítróttin
- Súkkklubreytir skulu gerast
- Líkamsvirkni hjá gomlum skal økjast
- Skipað verður fyri einum rørsluári – “Føroyar í rørslu”



### “Føroyar í rørslu”

Ásannandi at líkamsrørsla er av alstórum týdningi fyri at betra um fólkaheilsuna, verður skipað fyri einum serligum rørsluátaki – einum rørsluári undir heitinum “Føroyar í rørslu”. Ætlanin við rørsluárinum er at varpa ljós á týdningin av rørslu í gerandisdegnum, og skipað fer at verða fyri tiltøkum, ið hava til endamáls at eggja ungum sum gomlum til at taka lut í ymsum mosjónstilboðum. Dentur verður lagdur á, at øll fólk í Føroyum – hvar tey so enn búa – fáa tilboð um at taka lut í rørslu- og ítróttatilboðum. Harumframt skal skipast fyri kunningartiløkum, ráðstevnum o.ø., sum kunnu geva upplýsing og vitan um ávirkan og nyttu av rørslu í gerandisdegnum.

### Royking

Tað er vísindaliga staðfest, at royking er tann einstaki vandatátturin, sum er tann størsti heilsuvandin í okkara heimsparti. Tey, sum roykja, eru í øktum vanda fyri at fáa ymsar sjúkur, harav fleiri av teimum eru deyðligar. Sum ein avleiðing av teimum vandamiklu sjúkunum eru roykjarar eisini í vanda fyri at liva við eini vánaligari lívsgóðsku orsakað av roykitengdum sjúkum. Tær kendastu av hesum sjúkum eru ymisk sløg av krabbameini, hjarta-æðrasjúkur og roykjaralungu. Sjúkur sum paradentosa (bruni í tannkjøtinum), ryggliðing, hoyrnarmissur, beinbroyskni, magasár, lungnabruni og psoriasis eru oftari at síggja hjá roykjarum enn hjá ikki-roykjarum.

Sum eitt lið í strembanini hjá landsstýrinum at betra um fólkaheilsu føroyinga, samtykti Løgtingið í mai 2005 at seta eina nýggja tubbakslóg í

gildi. Tubbakslógin er eitt týðandi stig á leiðini at minka um tubbaksnýtsluna og harvið at minka um heilsuskaðarnar, ið standast av royking. Aðalmálið við tubbakslóginu er at tryggja øllum rættin at liva og virka í einum roykfríum umhvørvi og at víðka um rásarúmið hjá teimum, sum ikki roykja.

**Mál:** Talið av teimum, sum roykja, skal í mesta lagi vera 20% í 2008. Í 2015 skal talið av roykjarum í mesta lagi vera 10%. Talið av teimum, sum byrja at roykja, skal minka munandi. Miðað eftir, at árgangirnir hjá teimum, sum eru fødd í 2000 og seinni, verða roykfríir. Roykfrí umhvørvi skulu støðugt økjast í almenna rúminum. Har fólk koma saman í sambandi við arbeiði ella frítíð skal verða roykfrítt í seinasta lagi í 2008.

**Tiltøk:**

- Upplýsing um heilsuvandar við at roykja
- Talið av roykfríum umhvørvum skal økjast
- Tilboð um roykiavvenjing
- Avmarka tubbaksnýtsluna við avgjøldum



## Upplýsing um heilsuvandar við at roykja

Hóast flest øll vita, at tað er heilsuskaðiligt at roykja, er tað av stórum týðningi framhaldandi at upplýsa um vandan við royking og um heilsuskaðiligu árinini av passivari royking. Upplýsingin skal miðast eftir teimum ymsu málbólkunum. Upplýsingin eigur tó fyrst og fremst at venda sær til børnini og tey ungu. Endamálið við hesum er at byrgja fyri, at tey byrja at roykja. Heilsustarvsfólk, lærarar, apotek og ítróttaleiðarar skulu upplýsa um heilsuvandar við at roykja. Fyribyrgingarráðið fær ábyrgdina av at kunna alment um heilsuvandarnar við at roykja.

## Rúsdrekkja og rúseitur

Rúsdrekkjanýtslan pr. persón í Føroyum er millum tær lægstu í Norðanlondum, men tó er hon lutfalsliga høg fyri ungdómar. Tá talan er um rúsevni, er ikki nøkur greið mynd av støðuni. Staðfest verður tó, at so at siga øll sløg av bæði linum og sterkum rúsevnum fáast í Føroyum.

Ovurnýtsla av rúsdrekkja hevur við sær eina røð av negativum medisinskum og sosialum avleiðingum. Av medisinskum avleiðingum kunnu nevast ymsar sjúkur, t.d. livurskropan, bruna í brisi, fleiri sløg av krabbameini, og stytt verður um livitíðina. Av sosialum avleiðingum kunnu nevast sosialir trupulleikar, harðskapur, trupulleikar við at fáa ella varðveita stov, avleiðingar fyri børn, sum vaksa upp í heimum merkt av misnýtslu, og vanlukkan. Tær sosialu avleiðingarnar ávirka ikki einans misnýttaran, men

eisini tey avvarðandi. Rúsdrekkánýtsla er eisini orsök til, at fleiri lata lív ella koma álvarsliga til skaða í ferðsluni.

**Mál:** Minkast skal um rúsdrekka- og rúsevnismissnýtsluna, og harvið skal eisini minkast um medisinsku og sosialu skaðaárinini av missnýtsluni. Útseta byrjunaraldurin tá ung byrja at drekka rúsdrekka. Tryggja børnum og ungum ein uppvækstur, sum er fríur fyri rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu. Rúsevnisfríar Føroyar.

**Tiltøk:**

- Vitan um rúsdrekka- og rúsevnisvanar skal fáast til vega
- Upplýsing um heilsuvandar við rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu
- Rúsdrekka- og rúsevnispolitikkur skal orðast á øllum arbeiðsplássum
- Talið av rúsdrekka- og rúsevnisfríum umhvørnum skal økjast
- Samskipað viðgerð fyri rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu
- Fyribyrgjandi átøkini móti rúsdrekka- og rúsevnismissnýtslu skulu styrkjast, serliga galdandi fyri tiltøk ætlað børnum og ungum.
- Eftirlitið við innflutningi av ólógligum rúsevnum skal gerast munadyggari og virknari



## Talið av rúsdrekka- og rúsevnisfríum umhvørnum skal økjast

Øllum børnum og ungum eiga at standa góð og mennandi frítíðar-tilboð í boði í einum rúsdrekka- og rúsevnisfríum umhvørvi. Her eiga kommunurnar ein týðandi leiklut at seta í verk tilboð og útvega hølir o.a. í nærumhvørvinum, sum er neyðugt til tess at røkka endamálinum. Sum dømi kunnu nevast Margarinfabrikkin í Havn, sum er eitt virkishús fyri børn og ung, og Virkishúsið fyri børn og ung í Klaksvík.

## Fyribyrgjandi heilsukanning

Tað er ætlan landsstýrisins, at vit um fá ár hava eina skipan við vælvirkandi fyribyrgjandi heilsukanning. Grundarlagið undir fyribyrgjandi heilsukanningum er at skapa eitt høvi, har fólk kunnu gera av at broyta lívshátt og fáa viðgerð tíðliga, soleiðis at hervilig sjúka ikki stendst av.

Kanningin skal í mest møguligan mun fara fram í økinum, har tey búgva. Kanningin fer m.a. at fevna um lutfallið millum vekt og hædd (BMI), blóðtrýst, blóðsukur og kolesterol. Harumframt fer at verða

gjörd ein spurnablaðskanning, sum lýsir livihátt, heilsu og sjúkutíttleika hjá feroyingum. Á hesum grundarlagi ber til at koma við forsøgnum um heilsuvanda og við ítøkiligum ávísingum um, hvussu broytingar í liviháttinum hjá tí einstaka kunnu minka um váðan. Um so er, at eitthvørt viðgerðarkrevjandi verður ávíst, verður viðkomandi vístur til kommunulæknan. Tað kann t.d. vera talan um hækkað blóðtrýst ella ov høgt fitievni í blóðinum. Ætlanin er at byrja við fólki í miðum aldri.

## Ítøkilig og livandi

Fólkaheilsuætlanin skal gerast ítøkilig og livandi, ikki bert av heilsuverkinum, men av øllum landsmyndugleikum, stovnum, kommunum, dagstovnum, dagtilhaldum, skúlum, arbeiðsplássum, frítíðarfeløgum, ítróttarfeløgum, pensjónistafeløgum, ungmanna-feløgum, skótum, gongufeløgum, kirkjum, samkomum, øklubbum og bindiklubbum. Og vit kundu hildið áfram.

## Hentar slóðir

### Føroyar

[www.fyribyrg.fo](http://www.fyribyrg.fo) – Fyribyrgingarráðið  
[www.ahr.fo](http://www.ahr.fo) – Almanna- og heilsumálaráðið  
[www.hfs.fo](http://www.hfs.fo) – Heilsufrøðiliga Starvsstovan  
[www.apotek.fo](http://www.apotek.fo) – Apoteksverkið  
[www.politi.fo](http://www.politi.fo) – Løgreglan

### Danmark

[www.folkesundhed.dk](http://www.folkesundhed.dk) – Statens Institut for folkesundhed  
[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)  
[www.folkesygdom.dk](http://www.folkesygdom.dk)

### Svøríki

[www.fhi.se](http://www.fhi.se) – Statens folkhälsoinstitut

### Noreg

[www.folkehelse.no](http://www.folkehelse.no) – Nasjonalt folkehelseinstitutt

### Finnland

[www.ktl.fi](http://www.ktl.fi) – Finlands folkhälsoinstitut  
[www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi)

### Ísland

[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) – Landlæknisembættið

### Heimsheilsustovnurin WHO

[www.who.int/en/](http://www.who.int/en/)



FØROYA  
LANDSSTÝRI



**ALMANNA- OG  
HEILSUMÁLARÁÐIÐ**

Eirargarður 2  
FO-100 Tórshavn

Tel 30 40 50  
Fax 35 40 45  
[www.ahr.fo](http://www.ahr.fo)  
[ahr@ahr.fo](mailto:ahr@ahr.fo)