

# Fólkaheilsukanningin

## “Hvussu hevur tú tað”

2015

Niðanfyrri eru nøkur av úrslitunum úr kanningini.

Fólk vórðu seinasta summer tilvildarliga vald úr Landsfólkayvirlitinum. Øll tey valdu fingur eitt bræv við einum drúgvum spurnarblaði frá Fólkaheilsuráðnum. Tað varð víst á, at luttøkan var sjálvboðin, og at perónar vóru navnloyndir. Í alt vórðu 4559 spurnabløð send út til persónar frá 18 ára aldri og eldri. Luttakararnir vórðu bidnir um at senda svaraða spurnarblaðið aftur við postinum, og móttakarinn rindaði fyri postgjaldið.

Í alt hava 2197 persónar (48,2%) svarað spurnarblaðnum. Tað sæst, at svarprosentin er hægri millum kvinnur (54%) enn menn (41,3 %). Millum menn sæst lægsta svarprosentin í aldersbólkinum 18-24 ár og hækka so líðandi við aldrinum. Svarprosentin hjá kvinnunum er hægri samanborið við tað hjá monnunum í øllum aldersbólkum burtursæð frá ≥75 ár (42,5%), har liggja menninir omanfyri (49,3%). Kvinnurnar hava lægsta svarprosentin í aldersbólkinum ≥75 ár meðan hægsta svarprosentin er í aldersbólkinum 35-44 ár (62,1%).

### Sjálvsmetta heilsa

Sjálvsmetta heilsa er metingin, tú sjálvur gert av fleiri heilsuviðurskiftum. Fyri at lýsa sjálvsmetta heilsu varð spurt ‘Hvussu heldur tú, at tín heilsa er sum heild?’ Møguleikarnir at svara vóru: Stak góð, Góð, Hampilig, Vánalig og Stak ring

Í alt meta 75% um sína heilsu, at hon er stak góð ella góð. Samanumtikið er tað lítil munur á, hvussu menn og kvinnur meta sína heilsu at vera. Bæði hjá monnum og kvinnum eru færri, ið meta sína heilsu at at vera stak góða ella góða sum árinum gerast fleiri.

Fólk, sum hava langa útbúgving meta í størri mun sína heilsu at vera stak góða, góða ella hampiliga samanborið við tey, ið stutta útbúgving hava.

Tabel 1 Sjálvsmett heilsa hjá kvinnum og monnum í ymiskum aldursbólum í prosentum

	18-24 ár	25-34 ár	35-44 ár	45-54 ár	55-64 ár	65-74 ár	≥75 ár
<b>Kvinnur</b>							
Stak góð	32,5	31,9	30,9	27,3	18	15,1	1,9
Góð	46,3	48,9	53,2	55,1	54,1	56	48,5
Hampilig	18,7	15,6	13,2	13,9	22,9	25,3	39,8
Vánalig	2,4	2,8	2,3	3,2	3,9	3,6	7,8
Stak ring	-	0,7	0,5	0,5	1	-	1,9
Í alt	100	100	100	100	100	100	100
Tal av svarpersónum	123	141	220	216	205	166	103
<b>Menn</b>							
Stak góð	31,3	26,1	32,4	27	14	11,8	6,5
Góð	45,8	53,2	55,9	53,9	63,5	50	34,6
Hampilig	21,9	18,9	10	16,9	19,7	36,8	46,7
Vánalig	1	1,8	1,8	2,2	1,7	0,7	12,1
Stak ring	-	-	-	-	1,1	0,7	-
Í alt	100	100	100	100	100	100	100
Tal av svarpersónum	96	111	170	178	178	136	107

## Royking

Roykingin ávirkar fólkaheilsuna nógv, og roykjarar eru í størri vanda fyri at fáa fleiri sjúkur, millum annað krabbamein, æðrakáking og lungnasjúkur. Líka mikið hvussu lítið roykt verður, so er royking tengd at øktum vanda fyri sjúku. Stórroykjarar (tey, ið roykja 15 ella fleiri sigarettir um dagin) liva í miðal átta til tíggu ár styttri í mun til tey, ið ongantíð hava roykt. Roykjarar (tey, ið roykja 14 ella færri sigarettir um dagin) liva í miðal fimm ár styttri í mun til tey, ið ongantíð hava roykt. Hetta vísa útlenskar kanningar og er ivaleyst eisini soleiðis hjá okkum.

Í kanningini varð spurt, um fólk roykja, roykja minst einaferð um vikuna, roykja minni enn einaferð um vikuna, eru hildin uppát ella ongantíð hava roykt. Tei, ið roykja hvønn dag vórðu eisini spurð, hvussu nógv tei roykja í miðal um dagin. Í hesari kanning eru dagligir roykjarar tei, sum roykja sigarettir, seruttir, cigarir og/ella pipu hvønn dag. Tað varð ikki spurt um E-sigarettir.

19,1% av teimum spurdu roykja hvønn dag, og lutfalsliga eru tað eins nógvir menn sum kvinnur, ið roykja dagliga. Hjá báðum kynjum er tað í aldursbólkinum 25-34 ár, har tað eru flest, sum roykja hvønn dag. Í Danmark eru tað 17%, sum roykja hvønn dag. Tað eru fleiri menn enn kvinnur, sum roykja og flestu roykjarar eru í aldursbólkinum 45-64 ár.

Kanningin vísir, at 70% av øllum teimum, sum roykja fegin vilja leggja av.

31,6% av øllum teimum spurdu eru hildin uppát at roykja.

Av teimum, ið roykja hvønn dag eru tað 38%, ið eru stórroykjarar.

## Alkohol

Alkohol er eisini ein faktorur, sum ávirkar fólkaheilsuna. Umframt ymsar líkamssjúkur so kann bundinskapur av alkoholi eisini hava sálarligar og sosialar fylgir við sær fyrri tann einstaka og fyrri familijuna.

Í kanningini varð spurt: “Hevur tú drukkið alkohol teir seinastu 12 mánaðirnar”. Svarast kundir ‘ja’ ella ‘nei’.

70% av teimum, ið svaraðu søgdu seg hava drukkið alkohol seinastu 12 mánaðirnar og harvið vóru tað 30%, ið ikki hava drukkið alkohol seinastu 12 mánaðirnar. 79,6 % av monnunum og 62,7% av kvinnunum høvdu drukkið alkohol seinastu 12 mánaðirnar. Talið av teimum, sum als ikki drekka er sostatt stórt í Føroyum. Hetta hava vit eisini sæð í undanfarnum kanningum.

Eisini varð spurt, hvussu ofta drukkið varð 5 alkoindir (genstande) ella meir við sama høvi. 59 % siga seg sjáldan drekka 5 alkoindir ella meir til sama høvi.

3,7% siga seg drekka 5 alkoindir ella meir til sama høvi nakrar ferðir um vikuna.

## Líkamlig venjing og rørsla

Heilsu- og vaksingarmyndugleikar mæla til, at vaksin fólk røra seg í minsta lagi 30 minuttir um dagin.

Reglulig rørsla gevur økta vælveru og fyrirbyrgir millum annað strongd og tunglyndi. Rørsla gevur eina náttúrulega mæði, javnar matarlystin og ger tað lættari at halda eina hóskandi vekt. Og so verjir líkamslíka mót hjarta- og æðrasjúkum.

Í kanningini varð spurt: ‘Hvat lýsir best, hvussu nógv tú rørir teg í frítíðini?’ Svarmøguleikarnir vóru:

- Eg venji hart ella íðki kappingarítrótt regluliga og fleiri ferðir um vikuna.
- Eg gangi til motiónsvenjing ella fáist við urtagarðsarbeiði ella annað krevjandi húsligt arbeiði nakrar tímar um vikuna.
- Eg gangi, súkkli ella í aðramáta røri meg nakrar tímar um vikuna.
- Eg røri meg lítið og einki í frítíðini.

19% siga, at tey røra seg lítið og einki í frítíðini og næstan 53% siga seg ganga, súkkla ella takast við lætt urtagarðsarbeiði nakrar tímar um vikuna.

Lutfallsliga er tað í aldursbólkinum 18-24 ár og 75 ár og eldri, har tað eru flest, sum røra seg lítið og einki í frítíðini.

Í alt siga 28,2% seg venja hart, íðka kappingarítrótt ella ganga til motiósvenjing. Títteleikin lækkar við við aldrinum. Í øllum aldursbólum kemur tað oftari fyri, at menn venja hart ella kappingarítrótt samanborið við kvinnurnar.

## Vekt

Spurt varð um hædd og vekt, og út frá hesum var BMI (Body Mass Index) roknað. BMI verður roknað sum vekt í kilo deilt við kvadratinum av hæddini í metrum.

Tabel 2 Bólka eftir BMI

Vekt bólkur	BMI mark
Undirvekt	BMI<18,5
Normalvekt	18,5≤BMI<25
Yvirvekt	25,0≤BMI<30
Stór yvirvekt	BMI≥30

Í alt viga 40% ov nógv (25,0 ≤BMI<30) og 18% viga alt ov nógv (BMI≥30). Tað eru fleiri menn, ið viga ov nógv ella alt ov nógv (66%) samanborið við kvinnurnar (51%). Spurt varð eisini, hvat fólk sjálvi hildu um sína vekt. Her svara 57 %, at tey halda seg viga ov nógv ella alt ov nógv. Ein triðingur av teimum, sum hava eina “normaltvekt”, halda seg viga ov nógv. Tá ið býtt varð sundur í kyn sást, at 34% av kvinnunum og 9% av monnunum hildu seg viga ov nógv, hóast tey vigaðu passaligt.

## Sjúka

Hesi komandi árin kann roknast við, at fleiri og fleiri fólk fara at liva við einari ella fleiri sjúkum í drúgvum tíðarskeiði, hetta tí, at vit liva longur og at viðgerðin av sjúkum gerst betri.

Fyri at lýsa, hvussu nógv hava eina ella fleiri sjúkur yvir longri tíðarskeið, varð spurt: ‘Hevur tú nakra drúgva sjúku, árin av skaða, brek ella drúgvar heilsutrupulleikar, sum hava staðið við í seks mánaðir ella longur? Møguleiki var at svara ‘ja’ ella ‘nei’.

Í alt eru tað 31% av teimum sum svaraðu, sum siga seg hava eina ella fleir drúgvar sjúkur ella heilsutrupulleikar, sum hava staðið við í seks mánaðir ella meir. Í Danmark er hetta talið 34,9%.

Hjá monnum hækkar títteleiking samstundis við at aldurin hækkar. Hjá kvinnum er tað eitt sindur skiftandi, men títteleikin er ikki óvæntað størstur í aldursbólum ≥75 ár.

Fólk vórðu eisini spurð, hvørt tey høvdu havt eina ella fleiri av í alt 18 sjúkum ella heilsutrupulleikum. Um svarað varð, at viðkomandi hevur sjúkuna nú ella hevur árin av sjúkuni, varð persónurin flokkaður sum at hava sjúkuna. Tey svaraðu, sum tað sæst í tabellini niðanfyri.

Tabel 3 Sjúkur og heilsutrupulleikar

Sjúkur og heilstrupulleikar	Prosent
Astma	6,8
Ovurviðkvæmi ( ekki astma)	20,5
Sukursjúka	6
Ov hægt blóðtrýst	22,3
Hjartablóðtøpp	1,5
Hjartakrampa (angina pectoris)	1,6
Heilablóðing, blóðtøpp í heilanum	1,4
Kronískt bronkítis, ov stór lunu (emfysem), roykjaralungu (KOL)	2
Slitgikt	14,5
Liðagikt	4,6
Beinbroyskni (osteoporosa)	2,8
Krabbamein	2,6
Migrena ella ring hövuðpína	11,7
Sálarsjúka, sum vardi stytri enn 6 mánaðir	2,7
Sálarsjúka, sum vardi longur enn 6 mánaðir	4,2
Diskusprolaps ella aðrar rygg-sjúkur	10,9
Grá star	3,7
Tinnitus (oyrnasús)	14,2

Av sjúkum ella heilsutrupulleikum, sum koma oftast fyri, er tað ov hægt blóðtrýst (22,3%), ovurviðkvæmið (20,5%) og slitgikt (14,5%). Í Danmark eru tað eisini hesir trýggir heilsutrupulleikarnir, sum koma oftast fyri.

Tá sjúkurnar og heilsutrupulleikarnir vórðu gjørd upp eftir kyni og aldri sást, at fleiri av sjúkunum vóru treytaðar av aldri. Høgt blóðtrýst, sukursjúka, slitgikt, grá star, beinbroyskni og tinnitus koma ikki óvæntað oftast fyri hjá teimum eldru. Harafturímóti skal sigast um ovurviðkvæmi og migrenu ella ringa hövuðpínu, at hesi eyðkenni koma oftast fyri í teimum ungu aldursbólkunum.

### Heilivágur

75% siga seg hava tikið eitt ella fleiri sløg av heilivági seinastu 14 dagarnar. 32,3% siga seg hava tikið pínustillandi móti hövuðpínu. Meir enn 40% av persónunum í aldrinum 18-44 ár hava tikið pínustillandi heilivág móti hövuðpínu seinastu 14 dagarnar. Brúkið av hesum heilivági lækkar við árunum.

26% hava tikið heilivág fyri blóðtrýstið. Í aldursbólkinum 75 ár og yvir er tað 70%, sum hava tikið heilivág fyri blóðtrýstið seinasti 14 dagarnar.

### **Samband við kommunulækna**

Næstan 76% hava verið hjá lækna teir seinastu 12 mánaðirnar. Fleiri kvinnur enn menn hava verið hjá lækna. Í Danmark eru tað 77,9%, sum hava verið hjá kommunulækna seinastu 12 mánaðirnar og eisini her eru tað fleiri kvinnur enn menn.

Ein partur av hesum hava fingið fyribýrgjandi heilsuráð um sína heilsu. 18,8% hava fingið ráð um at røra seg meira, 11,9% at fara aftur í vekt, 11,7% at taka tað meiri róligt og 7,7% at gevast at roykja.