Fólkaheilsukanning 2023

1 — 14

Fólkaheilsukanning 2023 - Hvussu hevur tú tað?

Góði borgari í Føroyum

Fólkaheilsustýrið vil greina heilsustøðuna í Føroyum. Í hesum sambandi ert tú tilvildarliga vald/ur og harvið boðin at taka lut í okkara stóru fólkaheilsukanning, **"Hvussu hevur tú tað?"**. Tín luttøka hevur sera stóran týdning fyri kanningina, tí títni svar hjálpa okkum at fáa eitt serstakt innlit í heilsu, trivnað og sjúku hjá føroyingum. Kanningin er tøk at svara nú og fram til 13. november.

Kanningin er dulnevnd

Kanningin er dulnevnd. Tað vil siga, at tey, sum arbeiða við dátunum hava ikki møguleika at síggja svarini hjá einstaka luttakarunum, men síggja bert, um luttakarin hevur svarað ella ikki. Sí meira kunning longri niðri á síðuni.

Vinningar

Sum tøkk fyri tína tíð, ert tú við í lutakastinum um trý gávukort:

- 6.000 kr
- 4.000 kr frá Atlantic Airways
- 2.000 kr

Vit trekkja lut millum allar luttakarar, sum hava svarað og hava játtað at vera við í lutakastinum. Luttøkan í lutakastinum er óheft av tínum svari. Vinnarar fáa beinleiðis boð seinni í ár.

GG! Fyri at senda svarini inn til Fólkaheilsustýrið, skalt tú halda fram til síðstu síðu av kanningini og trýsta á knøttin Send inn.

☑ Eg góðtaki, at mín aldur, kyn og í hvørjum øki í landinum eg búgvi, verður heintað úr fólkayvirlitinum

Halt áfram

Spurningar

Hevur tú spurningar kanst tú fara inn á heimasíðuna hjá Fólkaheilsustýrinum og hyggja á "Ofta settir spurningar". Tú er eisini vælkomin at venda tær til verkætlanarleiðaran av kanningini, Vár Honnudóttir, á tel: 233055 ella á telduposti: var@hst.fo.

Hvussu verða tíni svar gjørd dulnevnd?

Tá tú svarar kanningini, verða tínar persónsupplýsingar bronglaðar (krypteraðar). At brongla merkir, at dátur verða goymdar sum ein ólesilig kota. Tá tú hevur svarað liðugt og sent upplýsingarnar endliga til Fólkaheilsustýrið, verður bronglaði lykilin strikaður.

Fólkaheilsustýrið sær, um ein persónur hevur svarað ella ikki, men kann á ongan hátt knýta ein persón til eitt svar. Hetta er tí, at navn og svar verða sundurskild og goymd á tveimum ymiskum støðum, tá tey verða send inn.

Teldupostur og telefonnummar verða einans nýtt til at kunna um vinning og eru heldur ikki knýtt at nøkrum svari.

Tú kanst lesa meira um teknisku uppsetanina við at trýsta á leinkið niðanfyri.

Heimasíða hjá Fólkaheilsustýrinum

Svara so væl tú kanst

Kanningin skal lýsa heilsu og trivnað hjá føroyingum, sum støðan er beint nú. Svara tí út frá teirri støðu, tú ert í júst nú, eisini um støðan ikki er, sum hon plagar at vera hjá tær. Um tú heldur tað vera torført at svara einum spurningi, svara bert so væl, tú kanst.

Kanningin er mett at taka umleið 30 min. at svara. So set teg við einum góðum drekkamunni og hugna tær við at svara. Verður tíðin kortini ov drúgv, so ber til at taka ein steðg, og halda fram at svara seinni.

Aftur

Innles tekst | Tak niður tekst

Opna alt

Fólkaheilsukanning 2023

2 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 14

Vinningar

Sum tøkk fyri tína tíð, burturluta vit trý gávukort. Velur tú at verða við í lutakastinum, skalt tú upplýsa teldupost og telefonnummar.

☐ Eg ynski at verða við í lutakastinum

Teldupostur * | Landakoda | Telefonnr. *

(FO) +298

Tað, tú svarar her frá, verður sent dulnevnt til Fólkaheilsustýrið

Aftur | Halt áfram

Fólkaheilsukanning 2023

3 14

Grundleggjandi upplýsingar

Búgvandi í

Kyn

Aldur

123

Hjúnastøða

Hvør er tín sivilstøða?

- Støk/stakur
- Í parlagi, men ikki gift/ur
- Fráskild/ur ella sundurlisin (separerað/ur)
- Einkja ella einkjumaður

Býrt tú einsamøll/einsamallur ella saman við øðrum?

(Tú kanst velja fleiri møguleikar)

- [ ] Eg búgvi einsamøll/einsamallur
- [ ] Eg búgvi saman við hjúnafelaga/unnusta/sambúgva/foreldrum
- [ ] Eg búgvi saman við barni/børnum undir skúlaaldri
- [ ] Eg búgvi saman við barni/børnum millum 7 og 14 ár
- [ ] Eg búgvi saman við barni/børnum 15 ár og eldri

Hvussu nógvir persónar búgva í tínum húski (tel teg sjálva/n við)?

Skúlagongd & útbúgving

Hvørja skúlagongd hevur tú?

- Gangi enn í skúla
- 7 ára skúlagongd ella minni
- 8 - 9 ára skúlagongd
- 10-11 ára skúlagongd
- Studentsprógv, HF, HH ella tílíkt
- Annað

Hevur tú tikið eina útbúgving umframt fólkaskúla ella miðnám?

- Nei
- Eitt ella fleiri stutt skeið (vinnuskeið o.a.)
- Yrkislærd/ur innan handverk, handil, skrivstovu o.s.fr. (lærlinga- ella FHS-útbúgving)
- Stuttur framhaldslestur, undir 3 ár (t.d. løgreglufólk, tøkningur, merkonomur)
- Miðallangur framhaldslestur 3-4 ár (t.d. fólkaskúlalærari, blaðfólk, sjúkrarøktarfrøðingur, sosialráðgevi, námsfrøðingur, fysioterapeutur, BA)
- Langur framhaldslestur meira enn 4 ár (t.d. sivilverkfrøðingur, cand.mag., lækni, sálarfrøðingur)
- Onnur útbúgving

Er tú undir útbúgving?

- Ja
- Nei

Aftur

Halt áfram

Opna alt

Fólkaheilsukanning 2023

4 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 14

Heilsa og trivnaður

Hvussu heldur tú, at tín heilsa er sum heild?

- ◯ Avbera góð
- ◯ Stak góð
- ◯ Góð
- ◯ Minni góð
- ◯ Vánalig

Teir næstu spurningarnir snúgva seg um virksemi í gerandisdegnum.

Ert tú av heilsuávum darvið/ur í ymiskum virksemi? Um so er, í hvønn mun?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Ja, sera darvið/ur	Ja, eitt sindur darvið/ur	Nei, als ikki darvið/ur
Lættari virksemi, sum t.d. at flyta eitt borð, dustsúgva ella ganga ein túr	◯	◯	◯
At ganga fleiri hæddir upp gjøgnum trappur	◯	◯	◯

Hevur tú seinastu fýra vikurnar havt nakran av hesum trupulleikum í arbeiði tínum ella øðrum gerandisligum virksemi orsakað av tíni kropsligu heilsu?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Altið	Sum oftast	Av og á	Sjáldan	Ongantið
Eg havi fingið minni av skafti, enn eg fegin vildi	○	○	○	○	○
Eg havi verið darvað/ur viðvíkjandi hvat slag av arbeiði ella øðrum virksemi, eg havi møgnað at gjørt	○	○	○	○	○

Hevur tú seinastu fýra vikurnar havt nakran av hesum trupulleikum í arbeiði tínum ella øðrum gerandisligum virksemi orsakað av kensluligum trupulleikum?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Altið	Sum oftast	Av og á	Sjáldan	Ongantið
Eg havi fingið minni av skafti, enn eg fegin vildi	○	○	○	○	○
Eg havi gjørt arbeiði ella annað virksemi minni nágreiniliga, enn eg plagi	○	○	○	○	○

Hvussu nógv hevur kropslig pína darvað tínum dagliga virksemi seinastu 4 vikurnar (bæði á arbeiðsplássinum og í sambandi við húsligt arbeiði)?

- ◯ Als ikki
- ◯ Lítið
- ◯ Nakað
- ◯ Nokk so nógv
- ◯ Heilt nógv

Teir næstu spurningarnir snúgva seg um, hvussu tú hevur havt tað seinastu fýra vikurnar. Vel fyri hvønn spurning tað svar, ið best lýsir, hvussu tú hevur havt tað.

Hvussu stóran part av tíðini seinastu 4 vikurnar hevur tú kent teg:

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Altíð	Sum oftast	Av og á	Sjáldan	Ongantíð
Róliga/n og avslappaða/n?	◯	◯	◯	◯	◯
Fulla/fullan av orku	◯	◯	◯	◯	◯
Tunga/n í huga?	◯	◯	◯	◯	◯

Hvussu stóran part av seinastu fýra vikunum hevur tín kropsliga heilsa ella kensluligir trupulleikar gjørt tað trupult at vera ímillum fólk (t.d. at vitja familju og vinir o.s.fr.)?

- Altið
- Sum oftast
- Av og á
- Sjáldan
- Ongantið

Hvussu vilt tú meta títt lívsvirði er?

- Sera vánaligt
- Vánaligt
- Hvørki gott ella vánaligt
- Gott
- Sera gott

Aftur

Halt áfram

Opna allt

Fólkaheilsukanning 2023

5 — 14

Strongd í gerandisdegnum

Spurningarnir eru um tínar kenslur og tankar seinastu 4 vikurnar. Fyri hvønn spurning skalt tú velja, hvussu ofta tú kendi tað soleiðis ella hugsaði á henda hátt.

Hvussu ofta seinastu 4 vikurnar:

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Ong antíð	Sjáld an	Av og á	Ofta	Sera ofta
Ert tú vorðin uppøst/ur av onkrum óvæntaðum?	○	○	○	○	○
Er tað komið fyri, at tú ikki hevur havt tamarhald á støðum, sum hava stóran týdning fyri teg?	○	○	○	○	○
Hevur tú kent teg nervøsa/n og strongda/n?	○	○	○	○	○
Hevur tú havt álit á tær sjálvari/sjálvum, at tú evnar at loysa tínar persónligu trupulleikar?	○	○	○	○	○
Hevur tú kent tað, sum at alt hevur gingist, sum tú fegin hevði viljað?	○	○	○	○	○

	Ong antíð	Sjáld an	Av og á	Ofta	Sera ofta
Hevur tú kent tað, sum at tú ikki megnaði tað, tú skuldi gera?	◯	◯	◯	◯	◯
Hevur tú verið før/ur fyri at handfara irriterandi viðurskifti í gerandisdegnum?	◯	◯	◯	◯	◯
Hevur tú kent tað, sum tú hevur tamarhald á tínum viðurskiftum?	◯	◯	◯	◯	◯
Hevur tú verið óð/ur um viðurskifti, sum tú als onga ávirkan hevur á?	◯	◯	◯	◯	◯
Hevur tú kent tað soleiðis, at tínir trupulleikar rúgvaðu seg so upp, at tú ikki megnaði teir?	◯	◯	◯	◯	◯

Hevur tú hesar seinastu 12 mánaðirnar kent teg tyngda/n av nøkrum av hesum:

Um spurningurin ikki er viðkomandi fyri teg, verður tú biðin at svara "Ikki viðkomandi". Tú verður t.d. biðin at svara "ikki viðkomandi" í spurninginum "Viðurskiftini við makan", um tú ikki hevur havt ein maka teir seinastu 12 mánaðirnar.

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Nei	Ja, eitt sindur	Ja, nógv	Ikki viðkomandi
Fíggjarstøðu tíni	○	○	○	○
Bústaðarstøðu tíni	○	○	○	○
Arbeiðsstøðu tíni	○	○	○	○
Viðurskiftunum við makan	○	○	○	○
Viðurskiftunum við familju og vinir	○	○	○	○

	Nei	Ja, eitt sindur	Ja, nógv	Ikki viðkomandi
Sjúku hjá tær sjálvum	◯	◯	◯	◯
Sjúku hjá maka, familju ella góðum vinum	◯	◯	◯	◯
Andláti av onkrum, ið stóð tær nær	◯	◯	◯	◯
Einsemi	◯	◯	◯	◯
Veðurlagsbroytingum	◯	◯	◯	◯

Niðanfyri eru nakrar útsagnir um kenslur og tankar. Vinarliga vel ta útsøgn, ið best lýsir tína støðu seinastu tvær vikurnar:

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Ong antið	Sjáld an	Av og á	Ofta	Altið
Eg havi kent meg vónríka/n um framtíðina	○	○	○	○	○
Eg havi kent, at eg havi verið til nyttu	○	○	○	○	○
Eg havi kent meg róliga/n	○	○	○	○	○
Eg havi megnað væl at handfara trupulleikar	○	○	○	○	○
Eg havi hugsað klárt	○	○	○	○	○

	Ong antið	Sjáld an	Av og á	Ofta	Altið
Eg havi kent meg vera í tættum sambandi við onnur fólk	○	○	○	○	○
Eg havi verið før/ur fyri at gera mær mína egnu hugsan um viðurskifti	○	○	○	○	○

Aftur

Halt áfram

Fólkaheilsukanning 2023

6 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 14

Sjúkueyðkenni, pína og tregi seinastu 14 dagarnar

Hevur tú seinastu 14 dagarnar verið plágað/ur av pínu ella trega av onkrum slag? Vart tú nógv ella lítið plágað/ur av hesum?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Ja, sera darvað/ur	Ja, eitt sindur darvað/ur	Nei
Pínu ella trega í akslum ella nakka	○	○	○
Pínu ella trega í ørmum, hondum, beinum, knøum, mjadnum ella liðum	○	○	○
Pínu ella trega í ryggi ella lendum	○	○	○
Møði	○	○	○
Høvuðpínu	○	○	○
Svøvnloysi ella trupulleikum við svøvnlagnum	○	○	○
Tung/ur í huga, tunglynt/ur, ólukkulig/ur	○	○	○
Bangilsi, ampa, órógv ella angist	○	○	○

Drúgv sjúka og árin av sjúku

Hevur tú nakra drúgva sjúku, árin av skaða, brek ella drúgvar heilsutrupulleikar, sum hava staðið við í seks mánaðir ella longur?

- ◯ Ja
- ◯ Nei

Tú verður biðin um at tilskila, um tú hevur sjúku ella heilsutrupulleikar nú, ella hevur havt tað áður. Um tú áður hevur havt sjúku ella heilsutrupulleikar, verður tú biðin at tilskila, hvørt tú hevur árin av hesum.

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Nei, eg havi ongantíð havt tað	Ja, eg havi tað nú	Ja, eg havi havt tað fyrr
Astma	◯	◯	◯
Ovurviðkvæmi (ikki astma)	◯	◯	◯
Sukursjúka/diabetes 2	◯	◯	◯
Ov høgt blóðtrýst	◯	◯	◯
Hjartablóðtøpp	◯	◯	◯
Hjartakrampa (angina pectoris)	◯	◯	◯
Heilabløðing, blóðtøpp í heilanum	◯	◯	◯
Kroniskt bronkitis, ov stór lungu (emfysem), roykjaralungu (KOL)	◯	◯	◯

Slitgikt	○	○	○
Liðagikt	○	○	○

	Nei, eg havi ongantíð havt tað	Ja, eg havi tað nú	Ja, eg havi havt tað fyrr
Beinbroyskni (osteoporosa)	○	○	○
Krabbamein	○	○	○
Migrena ella ofta høvuðpínu	○	○	○
Sálarsjúka, sum vardi styttri enn 6 mánaðir	○	○	○
Sálarsjúka, sum vardi longur enn 6 mánaðir	○	○	○
Diskusprolaps ella aðrar ryggsjúkur	○	○	○
Grástar (cataract)	○	○	○
Tinnitus (oyrnasús)	○	○	○
Tarmsjúka	○	○	○
Stoffskiftissjúka	○	○	○

Tú verður biðin um at tilskila, um tú hevur sálarliga sjúku ella plágan nú, ella hevur havt tað áður. Um tú áður hevur havt sálarliga sjúku ella plágan, verður tú biðin at tilskila, hvørt tú hevur árin av hesum.

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Nei, eg havi ongantíð havt tað	Ja, eg havi tað nú	Ja, eg havi havt tað fyrr
Angist (t.d. sosialfobi, panikkangist, generaliserað angist ella OCD)	○	○	○
Tunglyndi	○	○	○

Hevur tú seinastu seks mánaðirnar av heilsuávum ella sjúku verið avmarkað/ur í virksemi, sum flest fólk annars kunnu gera? Hevur tú verið:

- ○ Sera avmarkað/ur
- ○ Eitt sindur avmarkað/ur
- ○ Als ikki verið avmarkað/ur

Hevur tú havt áhaldandi/kroniska pínu seinastu seks mánaðirnar ella longur?

- ○ Ja
- ○ Nei

Aftur

Halt áfram

Opna alt

Fólkaheilsukanning 2023

7 14

Heilivágur

Hevur tú seinastu 14 dagarnar tikið nakran av hesum heilivágum?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Ja	Nei
Astma/Ovurviðkvæmishe ilivág	○	○
Fyri blóðtrýstið	○	○
Hjartaheilivág	○	○
Kolesterollækkandi heilivág	○	○
Pínustillandi handkeypsheilivág	○	○
Pínustillandi reseptheilivág	○	○
Svøvnheilivág	○	○
Avfáingarevni (afføringsmiddel)	○	○
Nervastillandi, sissandi heilivág (t.d. antidepressivan heilivág)	○	○

Penisillin ella annað slag av antibiotika	◯	◯
Fyri sukursjúku	◯	◯
Fyri roykistopp (t.d. nikotin tyggigummi)	◯	◯

Um annan heilivág, skriva hvat slag her:

500 bókstavir eftir

Royking

Roykir tú? (ikki galdandi fyri e-sigarettir)

- ◯ Eg royki hvønn dag
- ◯ Eg royki minst eina ferð um vikuna
- ◯ Eg royki minni enn eina ferð um vikuna
- ◯ Nei, eg eri hildin uppat
- ◯ Nei, eg havi ongantíð roykt

Hvussu nógv roykir tú í miðal um dagin?

	Skriva tal
Tal av sigarettum	
Tal av seruttum	
Tal av sigarum	
Tal av pípum	

Hvussu mong ár hevur tú roykt?

ár

Vilt tú fegin leggja av at roykja?

- Nei
- Ja, men eg havi ikki avgjørt nær
- Ja, eg havi avgjørt at leggja av innan 6 mánaðir
- Ja, eg havi avgjørt at leggja av innan 1 mánað

Um tú fegin vilt leggja av at roykja, vilt tú so hava hjálp (sum til dømis roykistoppskeið, hjálpt/ur av tínum lækna)?

- Ja
- Nei

Hvussu nógvar tímar um dagin ert tú í einum rúmi, har roykt verður, ella har tað luktar av tubbaksroyki?

- Meir enn 5 tímar um dagin
- 1-5 tímar um dagin
- 0,5-1 tíma um dagin
- Minni enn 0,5 tíma um dagin
- 0 tímar

E-sigarettir og snús

Brúkar tú e-sigarettir (elektroniskar sigarettir, vapes)?

- ◯ Ja, hvønn dag
- ◯ Ja, minst eina ferð um vikuna
- ◯ Ja, minni enn einaferð um vikuna
- ◯ Nei, men eg havi brúkt tær fyrr
- ◯ Nei, men eg havi roynt tað (eina ella tvær ferðir)
- ◯ Nei, eg havi ongantið brúkt tað

Brúkar tú snús, tyggitubbak, nikotinposar ella líknandi, sum verður lagt undir vørrina?

- ◯ Ja, hvønn dag
- ◯ Ja, minst eina ferð um vikuna
- ◯ Ja, minni enn einaferð um vikuna
- ◯ Nei, men eg havi brúkt tað fyrr
- ◯ Nei, men eg havi roynt tað (eina ella tvær ferðir)
- ◯ Nei, eg havi ongantið brúkt tað

Hvørjar snúsvørur brúkar tú?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Ja	Nei	Veit ikki
Snús við tubbak ella tyggitubbak	◯	◯	◯
Nikotinposar (hvítir posar uttan tubbak)	◯	◯	◯

Aftur

Halt áfram

Fólkaheilsukanning 2023

8 14

Rúsevni

Hevur tú nakrantíð roynt eitt ella fleiri av hesum evnum? Um ja, hvussu gomul/gamal vart tú, tá tú royndi rúsevni fyrstu ferð?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Nei, ongantíð	Ja, havi roynt tað eina ella tvær ferðir	Ja, eg havi roynt tað fleiri enn tríggjar ferðir
Hash	○	○	○
Ecstacy, MDMA ella amfetamin (speed)	○	○	○
Kokain	○	○	○
LSD	○	○	○
Soppar við rúsandi evnum	○	○	○
Ketamin	○	○	○
Láturgass frá patrónum ella øðrum íløtum	○	○	○
Ritalin misnýtsla (ikki fyri ADHD)	○	○	○
Onnur rúsevni	○	○	○

Alkohol

Hevur tú drukkið alkohol seinastu 12 mánaðirnar?

- ◯ Ja
- ◯ Nei

Hvussu nógvar alkoeindir drekkur tú eina vanliga viku?

Byrja við mánadegi og tak ein dag í senn (útfyll allar teigarnar, eisini um svarið er 0)

Tal á alkoelndum

	Øl ella cidar	Vín ella heitvín	Spiritus ella alkoholsodava tn
Mánadag			
Týsdag			
Mikudag			
Hósdag			
Fríggjadag			
Leygardag			
Sunnudag			

Frágreiðing um hvat ein alkoeind er:

Ein alkoeind/ (1 genstandur)	=	1 vanlig øl 1 glas av reyð-/hvítvíni

Frágreiðing um hvat ein alkoeind er:

Ein alkoeind/ (1 genstandur)	=	1 vanlig øl 1 glas av reyð-/hvítvíni 1 glas av heitvíni 1 sjussur/cocktail 1 snapsur/skot 1 alkoholsodavatn 1 alkoholcider

1 fløska av reyð-/hvítvíni	=	6 alkoeindir
1 fløska av heitvíni	=	10 alkoeindir
1 fløska av brennivíni	=	20 alkoeindir

Hvussu ofta drekkur tú fimm alkoeindir ella meira til sama høvi?

- ◯ Dagliga ella næstan dagliga
- ◯ Hvørja viku
- ◯ Hvønn mánað
- ◯ Sjáldan
- ◯ Ongantíð

Vilt tú fegin drekka minni, enn tú gert nú?

- ◯ Ja
- ◯ Nei
- ◯ Veit ikki

Aftur

Halt áfram

Fólkaheilsukanning 2023

9 / 14

Kostur

Vel tað svar, ið passar best til tínar kostvanar

Hvussu ofta etur tú henda viðskera?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Oftar i enn 2 ferðir um dagin	1-2 ferðir um dagin	4-6 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um vikuna	Sjáldnari/ongantið
Kjøtviðskera	○	○	○	○	○
Fiskaviðskera	○	○	○	○	○
Egg	○	○	○	○	○
Majonessalat	○	○	○	○	○
Ost, smyrjiost ella líknandi	○	○	○	○	○

Hvussu ofta etur tú henda heita mat?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Dagliga	3-4 ferðir um vikuna	1-2 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um mánaðin	Sjáldnari/ongantíð
Nøytakjøt	○	○	○	○	○
Svínakjøt	○	○	○	○	○
Søyðakjøt	○	○	○	○	○
Flogfenað (t.d. høsnarunga, kalkun og dunnu)	○	○	○	○	○
Fisk	○	○	○	○	○
Grønmetis- ella vegetarrættir	○	○	○	○	○

Hvussu ofta etur tú hetta grønmeti?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Dagliga	3-4 ferðir um vikuna	1-2 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um mánaðin	Sjáldnari/ongantíð
Blandað salat, rákost	○	○	○	○	○

Annað ókókað/rátt grønmeti	○	○	○	○	○
Annað matgjørt grønmeti (kókað, bakað, stokt, samankókað ella wokrættir)	○	○	○	○	○

Hvussu nógvar verðir/portiónir av frukt etur tú vanliga?

Ein verður/portión = 1 frukt ella 1 dl – tak eisini fruktgrøyt og fruktmos við

- ○ Meira enn 3 um dagin
- ○ 1-2 um dagin
- ○ 3-6 um vikuna
- ○ 1-2 um vikuna
- ○ Onga

Hvussu ofta drekkur tú?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Dagliga	3-4 ferðir um vikuna	1-2 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um mánaðin	Sjáldnari/ongantið
Vatn (við ella uttan brús)	○	○	○	○	○
Mjólk	○	○	○	○	○
Kaffi ella te	○	○	○	○	○

Sodavatn, leskidrykk, saft við sukri	○	○	○	○	○
Sodavatn, leskidrykk, saft uttan sukur	○	○	○	○	○
Orkudrykkir (t.d. Red Bull v.m.)	○	○	○	○	○

Hvussu ofta etur tú?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Dagliga	3-4 ferðir um vikuna	1-2 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um mánaðin	Sjáldnari/ongantið
Køku (heimabakaða ella keypta)	○	○	○	○	○
Sjokulátu, ís ella bomm	○	○	○	○	○
Kips, poppkorn o.a	○	○	○	○	○
Skundverð (pitsu, burgara, pylsu, fisk og kips)	○	○	○	○	○
Havragrýn (fín- ella grovvalsað)	○	○	○	○	○
Rugbreyð (føroyskt rugbreyð)	○	○	○	○	○

Myrkt rugbrøyð (t.e. myrkt brøyð við møguligum kjarnum og fræi)	○	○	○	○	○
Epli (t.d. kókað, bakað, stokt)	○	○	○	○	○
Bjølgfruktir (t.d. linsur, bønir og kikærtur)	○	○	○	○	○
Rís ella pasta	○	○	○	○	○

Hvussu ofta etur tú henda føroyska mat?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Hvørja viku	1-3 ferðir um mánaðin	3-11 ferðir um árið	1-2 ferðir um árið	Sjáldnari	Ongantíð
Grind (t.d. kókað, saltað ella turr grind)	○	○	○	○	○	○
Spik (t.d. saltað, kókað)	○	○	○	○	○	○
Ræstan fisk	○	○	○	○	○	○
Føroyskan fugl (t.d. náta/havhestaungar, lunda, lomviga, skarv vm.)	○	○	○	○	○	○

Haru ⓘ	○	○	○	○	○	○
Ræstkjøt ⓘ	○	○	○	○	○	○
Skerpikjøt ⓘ	○	○	○	○	○	○
Innvøl/avroð av seyði (t.d. hjarta, livur, blóðpylsu vm.) ⓘ	○	○	○	○	○	○

Hvussu metir tú, at tínir kostvanar eru? ⓘ

- ○ Sera sunnir
- ○ Sunnir
- ○ Hampiliga/toliliga sunnir
- ○ Ósunnir
- ○ Sera ósunnir

Vilt tú fegin eta sunnari? ⓘ

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Veit ikki

Aftur

Halt áfram

Fólkaheilsukanning 2023

10 / 14

Rørsla í gerandisdegnum

Teir næstu spurningarnir eru um, hvussu nógv tú rørir teg **í fritíðini og á veg til og frá arbeiði/skúla/útbúgving ella líknandi.**

Hvussu nógva tíð brúkar tú tilsamans eina vanliga viku til miðalhart og hart kropsligt virksemi, har tú merkir, at tú verður eitt sindur pøst/ur?

- ◯ Minni enn ½ tíma um vikuna
- ◯ ½ til 1½ tíma um vikuna
- ◯ 1½ til 2½ tímar um vikuna
- ◯ 2½ til 5 tímar um vikuna
- ◯ 5 tímar ella meira um vikuna

ⓘ Miðalhart og hart kropsligt virksemi kann t.d. vera ein kvikur gongutúrur, súkkling, tungt urtagarðsarbeiði, renning ella motiónsvenjing.

Hvussu nógv av tíðini, tú ásetti omanfyri, brúkar tú tilsamans til hart kropsligt virksemi, har tú verður so pøst/ur, at tú hevur ilt við at tosa?

- ◯ Minni enn ½ tíma um vikuna
- ◯ ½ til 1 tíma um vikuna
- ◯ 1 til 1½ tíma um vikuna
- ◯ 1½ til 2½ tímar um vikuna
- ◯ 2½ tímar ella meira um vikuna

ⓘ Hart kropsligt virksemi kann t.d. vera svimjing, renning, súkkling við nógvari ferð, pulsvenjing, hørð styrkivenjing ella bóltspæl.

Hugsar tú um farna árið, hvat lýsir best, hvussu nógv tú rørir teg í frítíðini? ⓘ

- ◯ Eg venji hart ella íðki kappingarítrótt regluliga og fleiri ferðir um vikuna
- ◯ Eg gangi til motiónsvenjing, fari ein túr í hagan ella fáist við tungt urtagarðsarbeiði ella annað krevjandi húsligt arbeiði í minsta lagi fýra tímar um vikuna
- ◯ Eg gangi, súkkli ella røri meg á aðrar mátar í minsta lagi fýra tímar um vikuna (t.d sunnudagstúr, lættari urtagarðsarbeiði og rørslu í sambandi við tað húsliga)
- ◯ Eg røri meg lítið í frítíðini (lesi, hyggi í sjónvarp, bindi)

Vildi tú fegin verið meira kropsliga virkin? ⓘ

- ◯ Ja
- ◯ Nei
- ◯ Veit ikki

Arbeiðslív

Hevur tú arbeiði? ⓘ

- ◯ Ja
- ◯ Nei

Hvat er títt arbeiði/starv? ⓘ

Hvussu nógvar tímar arbeiðir tú vanliga um vikuna (tak yvirtíð við)?

- ◯ Eg arbeiði meira enn fulla tíð
- ◯ Eg arbeiði fulla tíð
- ◯ Eg arbeiði trikvart tíð
- ◯ Eg arbeiði hálva tíð
- ◯ Eg arbeiði minni enn hálva tíð
- ◯ Annað

Hvat er tín núverandi arbeiðsstøða?

Tú kanst velja fleiri møgulelkar

- ☐ Løntakari
- ☐ Fái sjúkudagpengar
- ☐ Sjálvstøðug/ur
- ☐ Fái almannahjálp
- ☐ Lesandi
- ☐ Fyritíðarpensjónistur
- ☐ Farloyvi
- ☐ Pensjónistur
- ☐ Arbeiðsleys/ur
- ☐ Ólønt hjálparfólk í familjufyritøku
- ☐ Barnsburðarfarloyvi

Hvat er títt starvsøki?

- Almenn fyrisiting
- Almenn tænasta
- Privat tænastuvinna
- Banka- og vinnutænasta
- Sigli/arbeiði uttanlands
- Fiskivinna á landi
- Fiskivinna á sjónum
- Handverkara- og byggivinna
- Annað

Aftur

Halt áfram

11 14

ABC virksemi

Her eru nakrir spurningar um tíni áhugamál, tín gerandisdag og tína luttøku í felagsskapi.

Hvussu ofta um vikuna:

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Minni enn eina ferð um vikuna	Eina ferð um vikuna	2-3 ferðir um vikuna	4-6 ferðir um vikuna	Dagliga
Ert tú virkin likamliga (t.d. gongur túrar, arbeiðir í urtagarðinum, dansar, rennur, svimur ella tílíkt)?	○	○	○	○	○
Gert tú okkurt, ið krevur, at tú hugsar og hugsavnar teg t.d. lesur, málar, spælir tónleik, lærir okkurt nýtt, loysir krossorð ella spælir spøl?	○	○	○	○	○
Hevur tú samband við onnur fólk, t.d. møtist við onkrum, stoðgar og tosar við onkran tú møtir, tosar í telefon ella kjattar á netinum?	○	○	○	○	○

Gert tú okkurt, ið kann metast sum andaligt/spirituelt virksemi, t.d. mediterar, hugsar um meiningina við lívinum, tekur lut í gudstænastu ella møti ella brúkar tíð úti í náttúruni?	◯	◯	◯	◯	◯

Í hvussu stóran mun kennir tú, at tú hoyrir til í einum ella fleiri felagsskapum?

- ◯ Í sera stóran mun
- ◯ Í stóran mun
- ◯ Í ávísan mun
- ◯ Í minni mun
- ◯ Als ikki

ⓘ Ein felagsskapur kann t.d. vera í einum bólki, á einum liði ella í grannalagi. Tað kann t.d. vera í einum bindiklubba, ítróttarliði, sjálvbodnum felagsskapi ella vinabólki

Hvussu ofta tekur tú lut í felagsskapum, ið tú ert partur av?

- ◯ Minni enn eina ferð um vikuna
- ◯ Eina ferð um vikuna
- ◯ 2-3 ferðir um vikuna
- ◯ 4-6 ferðir um vikuna

- ◯ Dagliga

Hvussu ofta ert tú hugbundin í onkrum, sum tú upplivir gevur meining fyri teg? ⓘ

- ◯ Minni enn eina ferð um vikuna
- ◯ Eina ferð um vikuna
- ◯ 2-3 ferðir um vikuna
- ◯ 4-6 ferðir um vikuna
- ◯ Dagliga

ⓘ At vera hugbundin merkir, at tú bindur teg til eitthvørt av fullum huga, ið gevur tær eina kenslu av meining. Neyðugt er ikki, at hetta virksemið skal vera innihaldsríkt í sjálvum sær, men at tað gevur tær eina kenslu av meining. T.d. kanst tú læra teg okkurt nýtt, seta tær eina avbjóðing, gera sjálvboðið arbeiði ella gera øðrum eina tænastu.

Hædd og vekt

Hvussu høg/ur ert tú? (hædd á leistum) ⓘ

_____ cm

(t.d. 172 cm)

Hvussu nógv vigar tú? (vekt í ongum klæðum) ⓘ

_____ kg

Hvat heldur tú sjálv/ur um tína vekt? ⓘ

- ◯ Vigi alt ov lítið
- ◯ Vigi ov lítið
- ◯ Passalig
- ◯ Vigi ov nógv

- ◯ Vigi alt ov nógv

Ynskir tú at lætna? ⓘ

- ◯ Ja, sera gjarna
- ◯ Ja, gjarna
- ◯ Nei
- ◯ Veit ikki

Tenn og tannrøkt

Næstan øll vaksin hava trekt eina ella fleiri tenn út.

Hvussu nógvar av tínum egnu tonnum hevur tú eftir? ⓘ

(Vaksin hava 28 tenn + tær 4 vísdómstenninar, sum ikki skulu teljast uppi).

- ◯ Ongar tenn eftir
- ◯ 1-9 tenn eftir
- ◯ 10-19 tenn eftir
- ◯ 20-27 tenn eftir
- ◯ Allar tenninar eftir

Hevur tú seinastu fimm árini verið regluliga hjá tannlækna (minst eina ferð um árið) til kanningar? ⓘ

- ◯ Ja
- ◯ Nei, men havi verið 3-4 ferðir til tannlækna tey seinastu 5 árini
- ◯ Nei, men havi verið 1-2 ferðir til tannlækna tey seinastu 5 árini
- ◯ Nei, eg havi ikki verið til tannlækna tey seinastu 5 árini

Aftur

Halt áfram

Fólkaheilsukanning 2023

12 14

Samband við heilsuverkið

Hevur tú verið hjá lækna seinastu 12 mánaðirnar?

- Ja, eina ferð
- Ja, 2-5 ferðir
- Ja, meira enn 5 ferðir
- Nei

Hevur tín lækni seinastu 12 mánaðirnar mælt tær til:

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Ja	Nei	Veit ikki/minnist ikki
At gevast at roykja			
At fara aftur í vekt			
At fara fram í vekt			
At røra teg meira			
At minka um alkoholnýtsluna			
At broyta kostvanar			
At taka tað meira róligt			

At gerast partur av einum félagsskapi (t.d fritiðaritrivi)	◯	◯	◯

Nær hevur tú seinast:

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Innan seinasta árið	Innan seinastu 1-3 árini	Fyri meira enn trimum árum síðani	Ongantið	Veit ikki / Ikki viðkomandi
Mátað títt blóðtrýst	◯	◯	◯	◯	◯
Kannað tína sjón	◯	◯	◯	◯	◯
Mátað títt kolesterol	◯	◯	◯	◯	◯
Mátað títt langtíðar blóðsukur	◯	◯	◯	◯	◯
Mátað tína lungafunktión	◯	◯	◯	◯	◯

Hevur tú seinasta árið verið til endurvenjing?

◯ Ja

◯ Nei

ⓘ Við endurvenjing meinast við, at ein miðvís ætlan er gjørd, har tú fært førleikan aftur í tann mun, at tú klárar teg sjálva/n í gerandisdegnum

Hevur tú seinasta árið havt tørv á endurvenjing, men ikki fingið hana? ⓘ

- ◯ Ja
- ◯ Nei

Skíggjanýtsla og sosialir miðlar

Hvussu nógva tíð nýtur tú samanlagt skíggjar ein vanligan dag? (ikki telja skíggjanýtslu við, sum ⓘ verður nýtt til arbeiði ella skúla)

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Minni enn ein tíma ⓘ	1-2 tímar ⓘ	2-3 tímar ⓘ	3-6 tímar ⓘ	Meira enn 6 tímar ⓘ
Sjónvarp ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯
Teldu ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯
Teldil ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯
Snildfon ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯
Spælieindir til sjónvarp ⓘ	◯	◯	◯	◯	◯

ⓘ Teir næstu spurningarnir eru um tína nýtslu av sosialu miðlunum á snildfon, teldil, teldu ella líknandi.

Hvussu ofta brúkar tú teir sosialu miðlarnar (Facebook, Twitter, Tiktok, LinkedIn, Youtube, Instagram, Snapchat ella líknandi)?

- ◯ Fleiri ferðir um dagin
- ◯ Dagliga
- ◯ Umleið eina ferð um vikuna
- ◯ Umleið eina ferð um mánaðin ella minni
- ◯ Ongantið

Ein vanligan dag, tá ið tú brúkar teir sosialu miðlarnar. Hvussu nógva tíð brúkar tú samlað uppá teir?

- ◯ Minni enn ein tíma
- ◯ 1-2 tímar
- ◯ 2-3 tímar
- ◯ 3-5 tímar
- ◯ Meira enn 5 tímar

Aftur

Halt áfram

Fólkaheilsukanning 2023

13 14

Fíggjarstøða

Hvussu vilt tú sum heild meta um fíggjarstøðuna hjá tær/tínum húsarhaldi?

- Sera góð
- Góð
- Nøkunlunda
- Vánalig
- Sera vánalig
- Veit ikki

Hevur tað verið torført at gjalda rokningar seinasta árið?

- Ja, hvønn mánað
- Umleið seks mánaðir av árinum
- Nakrar fáar mánaðir av árinum
- Nei, ongantíð

Hvussu stór var samlaða inntøkan hjá tínum húsarhaldi áðrenn skatt í 2022?

- Undir 150.000 kr.
- 150.000-200.000 kr.
- 200.000-250.000 kr.
- 250.000-300.000 kr.
- 300.000-350.000 kr.
- 350.000-500.000 kr.
- 500.000-800.000 kr.
- 800.000-1.000.000 kr.
- Yvir 1.000.000 kr.
- Eg veit ikki/ynski ikki at svara

Hvussu býrt tú?

- ◯ Til leigu
- ◯ Í egnum bústaði
- ◯ Búgvi heima hjá foreldrum ella familju
- ◯ Annað

Samvera við familju og vinir

Hvussu ofta hevur tú persónligt ella talgilt samband við vinir, kenningar og familju?

Við samband verður meint, at tit hittast, tosa saman ella skriva saman (t.d. andlit til andlits, við telefonsamrøðum, sms-boðum, t-postum, sosialum miðlum, spølum á netinum, video-telefonsamrøðum v.m.)

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Hvønn dag ella næstan hvønn dag	1-2 ferðir um vikuna	1 til 2 ferðir um mánaðin	Minni enn eina ferð um mánaðin	Ongantið / ikki viðkomandi
Familju, sum tú ikki býrt saman við	◯	◯	◯	◯	◯
Hjúnarfelaga/maka	◯	◯	◯	◯	◯
Vinir	◯	◯	◯	◯	◯
Arbeiðsfelagar ella floksfelagar í fritiðini	◯	◯	◯	◯	◯

Grannar ella aðrar persónar í tínum grannaøki	◯	◯	◯	◯	◯
Kønningar frá felagsskapum, ítrottarfelagum osv.	◯	◯	◯	◯	◯
Aðrir kønningar	◯	◯	◯	◯	◯

Kemur tað fyri, at tú ert einsamøll/einsamallur, hóast tú í roynd og veru hevði bestan hugin at vera saman við øðrum?

- ◯ Ja, ofta
- ◯ Ja, av og á
- ◯ Ja, men sjáldan
- ◯ Nei

Er tað nakar, sum tú kanst tosa við, um tú hevur trupulleikar, ella hevur brúk fyri stuðli?

- ◯ Ja, altíð
- ◯ Ja, sum oftast
- ◯ Ja, onkuntíð
- ◯ Nei, ongantíð ella næstan ongantíð

Teir næstu spurningarnir snúgva seg um, hvussu mann onkuntíð kann hava tað

(Vel ∅tt svar á hvørjari reglu)

	Sjáldan	Inn í millum	Ofta
Hvussu ofta kennir tú teg avbyrgda/n (isolerøða/n) frá øðrum?	◯	◯	◯

Hvussu ofta kennir tú, at tú saknar onkran at vera saman við?	○	○	○
Hvussu ofta kennir tú teg uttanfyri?	○	○	○

Svøvnur

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

- ○ Ja, sum oftast
- ○ Ja, men ikki nóg ofta
- ○ Nei, ongantíð (næstan ongantíð)

Hvat er orsøkin til, at tú ikki svevur nóg mikið, soleiðis at tú kennir teg úthvílda/n?

Veljast kunnu fleiri møguleikar

- ☐ Fari ov seint í song vegna uppgávur í sambandi við arbeiði ella skúla, t.d. svara telduposti ella fyrireiking til dagin eftir
- ☐ Fari ov seint í song vegna húsligt arbeiði, t.d. vaska klæði ella rudda
- ☐ Fari ov seint í song vegna nýtslu av fartelefon, teldu, teldli, sjónvarpi ella líknandi
- ☐ Náttararbeiði ella skiftandi arbeiðstíðir
- ☐ Tankar og órógv í sambandi við arbeiði
- ☐ Tankar og órógv í sambandi við familju- ella persónligar trupulleikar
- ☐ Órógv av ella nýtslu av fartelefon eftir at tú ert farin til songar, eitt nú at lesa tíðindi ella t-post
- ☐ Sjúka ella tregi hjá tær sjálvum
- ☐ At fara á vesi
- ☐ Órógv frá børnum
- ☐ Larmur í húsinum (t.d. snorkan, sjónvarp v.m.)
- ☐ Larmur uttanífrá (t.d. bilar, skip, grannar o.a.)
- ☐ Annað

Aftur

Halt áfram

14

Tín hugburður til møgulig fyribyrgingarátøk

Heldur tú, at tað hevði verið eitt gott hugskot, um tað einans var møguligt at keypa tubbak á útvaldum støðum, s.s. einum tubbakshandli ella í Rúsini ella líknandi?

- ◯ Ja
- ◯ Nei
- ◯ Veit ikki

Hvat heldur tú, at ein pakki av sigarettum í miðal skal kosta?

- ◯ Undir 70 kr.
- ◯ 70-79 kr.
- ◯ 80-89 kr
- ◯ 90-99 kr.
- ◯ Yvir 100 kr.

Heldur tú, at tað skal vera loyvt at keypa sodavatn, bomm og kips á hesum støðum?

(Vel eitt svar á hvørjari reglu)

	Ja, loyvt	Nei, ikki loyvt
Ítróttarhallum/svimjihallum	◯	◯
Frítíðartilboðum	◯	◯
Farleiðum (s.s. ferjum)	◯	◯
Sjúkrahúsum	◯	◯
Skúlum (s.s. fólkaskúlum og miðnámskúlum)	◯	◯

Heldur tú, at tað skal vera loyvt at keypa skundverð (s.s. pylsu, burgara og kips) á hesum støðum?

(Vel ein svar á hvørjari reglu)

	Ja, loyvt	Nei, ikki loyvt
Ítróttarhallum/svimjihallum	○	○
Fritíðartilboðum	○	○
Farleiðum (s.s. ferjum)	○	○
Sjúkrahúsum	○	○
Skúlum (s.s. fólkaskúlum og miðnámskúlum)	○	○

Viðmerkingar

So vóru ikki fleiri spurningar. Stóra takk fyri tína luttøku. Um tú hevur hug at leggja nakað afturat, so er tú vælkomin at skriva tað her:

500 bókstavir eftir

Aftur

Halt áfram