

Tíðargreinin: eitt íkast til føroyska orðaskiftið

Sosialurin hevur tíðargrein í blaðnum týsdag og hósdag. Hevur tú hug at gera títt íkast til føroyska kjakið í 2008? Send eina grein til post@sosialurin.fo - Kravið er, at greinin er á leið 6000 tekn og skrivað í essay stili

2009 skal vera Rørsluár

eitt felags átak fyri almenningin, ítróttarheimin, arbeiðsplássini og kommunurnar

**TÍÐARGREININ**

Hans Pauli Strøm,
Landsstýrismaður i heilsumálum

Fyri at siga sum er, so røra fólki flest seg lítið og onki í dag. Sita, tá vit fara til arbeiðis og frá arbeiði, sita ella standa á arbeiðsplássinum dagin langan, og sita ella liggja heima við hús um kvöldarnar. Hetta er ein støða sum er versnað fyri hvørt ár, og nú sæst at vit bota við okkara heilsu av hesum liviháttinum. Tí fara vit nú ígongd við eitt viðfevnt átak um at fáa fólki at røra seg meira. Tað kann tykjast møtímkil uppgáva. Men her er tann besti boðskapurin, at bara við at røra okkum eitt lítið sindur, so ger tað alstóran mun.

Skulu vit røkka hesum málinum, at fáa fólki uppfrá, so skulu nógvir ymiskir partar taka saman hendur. Og tí hava vit avrátt saman við ÍSF, at 2009 skal vera rørsluár – eitt ár har vit varpa ljós á og fremja átøk fyri øktum líkamsvirkni, einum lívsstíli har fysiskur aktivitetur, rørsla og líkamsvirkni av einum-hvørjum slag verður sett á dagskránnar. ÍSF er ein frálíkur partnari til at røkka hesum máli, tí ongin røkkur so langt út millum fólki sum ítróttarfeløgini, út til børn og ung og tey eldru við, eins og út um alt landið, um bygd og bý. Eitt av ráðunum er tí, at ítrótturin ikki bara verður fyri tey bestu til at kappast, men verður ein fjøldarítrótt, har endamálið verður breitt og heilsufremjandi fyri allar borgarar.

Heilsa, trivnaður og vælvera

Góð heilsa er ikki bert frávera av sjúku, men eisini líkamlig, sálarlig og sosial vælvera. Soleiðis sigur heimsfelagsskapurin WHO í yvirlýsing. Tá landsstýrið í 2004 setti sjøtul á arbeiðið at orðað ein fólkaheilsupolitikk, var tað á nógvar mátar við stóði í hesum orðum. Saman við serfrøðingum á økinum smíðaðu vit eina fólkaheilsuætlan, sum við greiðum málum miðaði eftir at styrkja almennu heilsustøðuna hjá føroyingum.

Ein fyriritreyt fyri at fáa málrættað átøkini fólkaheilsuni at frama, var at fáa til vega vitan um heilsustøðuna hjá føroyingum. Fólkaheilsuætlanin hevði tí tveir høvuðstættir:

Fáa vitan til vega um fólkaheilsustøðu føroyinga, og

Ítøkilig heilsufremjandi og sjúkufyrirbyggjandi tiltøk

Umfatandi fólkaheilsukanningarnar í 2006 og 2007 og

tær fyrirbyggjandi heilsukanningarnar í 2008 og 2009, (MARK-kanningarnar), geva okkum eina holla vitan, sum skal brúkast sum grundarlag fyri heilsupolitiskum avgerðum frammyvir. Fólkaheilsukanningar skulu gerast við fáum ára millumbilum, fyri at fáa ábendingar um, hvørt støðan broytist og hvussu.

Skifta fokus frá royking til rørslu

Tá ið vit sótu og gjørdur fólkaheilsuætlanina fyri 4-5 árum síðani, gjørdist beinanvegin greitt, at tað var neyðugt at raðfesta millum tey ymisku tiltøkini til frama fyri fólkaheilsuna. Tí tað eru so ógviliga nógvir vandatættir ið elva til fólka-sjúkurnar, og tað ber als til hjá okkum at fara eftir øllum teim ítøkiligum heilsufremjandi átøkunum, sum krevjast – tað hevði fevnt alt ov víða. Tí mugu vit velja burtúrur, tað sum vit halda er tað týðningarmesta, og brúka okkara fámantu orku uppá besta máta.

Tvey-trý tey seinastu árini hevur stórt arbeiðið verið lagt í at tryggja øllum borgarum rættin til eitt roykfrítt umhvørvi. Hóast vit ikki eru komin á mál í hesum spurningi, so bleiv eitt risafet tikið, tá nýggja roykilógin varð samtykt í 2008. Men nú er stundin komin til at varpa ljós á ein annan aðaltátt í fólkaheilsuni – nevniliga rørslu.

Rørsla hevur alstóran týðning fyri at fremja og varðveita góða heilsu og fyrirbyggja sjúkum, sum standast av liviháttinum. Harafturat eru vísindaliga hald-

góðar grundir fyri, at rørsla ikki bara er við til at brenna kaloríur, altso eisini yvirskotsorku, sum m.a. hevur fiti og yvirvekt við sær. Tað er próvfast, at vøddarnir virka sum eitt organ, at tá teir verða brúktir, gera teir evni, sum stimbra líkams- og heilavirkni, styrkja kropp og sál. Rørsla fær fólki at kenna seg væl. Rørsla virkar tí eisini ímóti tunglyndi.

Onnur jalig hjáárin eru, at rørsla virkar lækkandi uppá blóðtrýstið og virkar verjandi ímóti sukursjúku av slagnum typa 2. Alt bendir tí á, at rørsla er ein virkin heilivágur, sum eigur at verða meira brúktur, enn hann er í flestu framkomnu samfeløgum í dag. Tey góðu tíðindini eru, at eisini eitt sindur av rørslu hevur góða ávirkan. Tað er ikki soleiðis, at bert rørsla á elitustigi virkar heilsufremjandi. Sjálvt ein hálvur tími av rørslu um dagin, t.d. kviklig gongd hevur ein týðiligan virknað. Verður so meira gjørt av, er meira at vinna, men skjótt flatar kurvan út.

Ikki nóg mikið at sita í sofuni og hyggja at

Í heyst var eg á sera áhugaverdum altjóða ráðstevnu í Barcelona um heilsupolitikk og ítrótt. Eitt týðningarmikið umrøðuevni var ítróttarfeløgini og teirra samfelagsligi heilsupolitiski leiklutur. Ítróttarfeløgini í flestu londum hava fingið nógvan beinleiðis ella óbeinleiðis stuðul frá samfeløgnum til tess at gera ítróttarhallir, venjingarvøllir o.s.fr. Tað hevur tó altíð verið ein aðaltáttur at kappast og at

gerast so góður til ítróttagreinirnar, sum gjørligt. Hetta fyrirbrigdi kenna vit eisini her heima í Føroyum. Nógvi børn og ung eru virkin í ítróttarfeløgum sum yngri, men so við og við, í takt við at kappingin harðnar, so detta fleiri og fleiri frá, og koma ongantið aftur í gongd við skipaða rørslu. Tá fólki eru um 20 ár eru bert úrmælingarnir eftir og onnur missa sambandið við ítróttina sum aktiv. Ítrótturin verður tá bert ein formur fyri undirhald, sum vit sita í sofuni og hyggja eftir.

Frá kappingarítrótt til fjøldarítrótt

Europeisku ítróttarsambondini vilja styrkja samfelagsliga støðið fyri ítróttina, við at grunda hana í virkseminum fyri almennu fólkaheilsuni. Fólkaheilsan er fyri tey nógvu og ikki bara fyri elituna. Flestu fólki røra seg so lítið í dag, at tey so at siga als ikki røra seg. Tey sita, tá tey flyta seg til arbeiðis og frá arbeiði, tey sita á arbeiðsplássinum, og tey sita heima við hús um kvöldarnar. Tað eru øll hesi fólki, sum tað skal gerast ein roynd til at aktivera. Um ein skal røkka hesum bólki er neyðugt at ítróttin skiftur karakter - frá at vera ein kappingarítrótt til ein fjøldarítrótt.

Til tess er neyðugt at fáa ítróttarfeløgini við. Ítróttarfeløgini eru skipaði og hava atgongd til fasiliteturnar. Afturfyri fáa feløgini enn fleiri iðkarar, sum eisini er fólkaheilsuni at gagni. Núverandi ÍSF-forseti er stórir forsprákari fyri, at ítróttarfeløgini breiðka

sín limaskara, og tað var júst hann, sum í 2004 í sínum táverandi leikluti sum ítróttarráðgevi, fekk hugskotið um eitt rørsluár inn í fólkaheilsuætlanina.

2009 rørsluár – startskotið verður ráðstevna í mars

Undirritaði og ÍSF hava gjørt av, at 2009 skal vera Rørsluár í Føroyum. Endamálið er at økja um rørslu allastaðni í samfeløgnum. Í gjøgnum árið verða skipaði ymisk átøk, sum skulu eggja fólki til at røra seg meira. Til tess at fremja hesa ætlan skulu nógvir partar ganga saman, ikki bara frá heilsuverkinum og ítróttarheiminum, men eisini frá nógvum øðrum almennum og privatum virkisøkjum, arbeiðsplássinum, skúlunum, kommununum o.ø.

Sum startskot upp á Rørsluár 2009 verður skipað fyri ráðstevnu tann 11. mars. Dagin fyri Grækarismessu verður Norðurlandahúsið karmur um áhugaverda ráðstevnu har vit bjóða eina bukett av føroyskum og útlenskum fyrilesarum at greiða frá um týðningin og vinningin við at liva eitt meira virkið lív. Avtala er gjørd við triggjar av mest virdu granskarunum á økinum, sum allir eru norðurlendingar. Eins og við umboð fyri føroyska ítróttarheimin, arbeiðsplássini og kommunurnar.

Hetta fara tit alt at frætta nógvi meira um í komandi døgum. Men seti longu nú merki við 11. Mars.

