

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

Sum partur av sjúkrarøktarfrøðiútbúgvingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyrirbygging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar víðgera sjúkrarøktarfakligan spurdóm innan heilsufrauma og/ella fyrirbygging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Vikuskifti nakrar av hesum greinum

LATIÐ BØRN OG UNG SOVA SEG KLÓK

BØRN OG UNG SOVA Í MIÐAL EIN TÍMA OV LÍTIÐ UM SAMDØGRÍÐ. SVØVNUR HEVUR STÓRAN TÝDNING FYRI HEILSUNA. OV LÍTIÐ AV SVØVNI GER TAÐ TRUPULT HJÁ BARNINUM AT LÆRA. BØRN OG UNG KENNA IKKI SÍN TØRV Á SVØVNI, OG TÍSKIL ER TAÐ TÍN ÁBYRGD AT GEVA TEIMUM, OG LÆRA TEY, GÓÐAR SVØVNVANAR

Í dag er nógv fokus á, at børn skulu verða virkin og liva sunt. Vit hoyra dagliga, hvussu týðningarmikið tað er at røra seg og eta sunt. Vit siggja tað í sjónvarpinum og hoyra tað í útvarpinum. Hvar bleiv svøvnurin av í øllum heilsurákinum?

Vit kenna tað nokk øll. Børnini orka ikki upp um morgunin. Tey sita og hanga við morgummatarborðið og orka ikki at koma ígongd. Tey geispa so kjálkabeinið næstan fer úr lið, gnúggja sær um eyguni. Kanska fóru tey ov seint í song kveldið fyrri? Tað var bara so hugnaligt at vera í føðingardag, prátið gekk so væl og børnini hugnaðu sær. Men í morgun sæst á gimsteininum, at tað var nakað seint at koma heim. Kanska hevði verið betri við einari daddu, so at børnini fóru fyrri í song og vóru væl fyrri, nú gerandisdagurin aftur byrjar.

Svøntørvur

Svøvnurin er ein tann týðningarmesti grundarsteinurin undir eini góðari heilsu og fyrri at kunna klára øll tey stimuli, vit vera útsett fyrri, bæði líkamliga, sálarliga og sosialt. Svøvnurin heldur kroppinum í javnvág og gevur honum nýggja orku. Vaksin skulu sova uml. 7,5 tímar hvørja nátt, meðan børn hava ein stórri tørv á svøvni. Danska Heilsustýrið víðmælir, at børn og ung



hava eitt regluligt svøvnlag og ávísar nøgd av tímunum, sjá talvu. Barnið hevur nógvur applivingar gjøgnum dagin, sum skulu leggjast upp á pláss í heilanum um náttina. Tey hava tí brúk fyrri nógvum svøvni. Økir í heilanum, ið vera brúkt til at læra við, eru tey somu, sum eru virkin í svøvninum. Svøvnurin venur tær funktiónir í heilanum, sum eru týðningarmiklar fyrri menningina av minninum og evnunum at læra. Tá barnið byrjar í skúla, koma fleiri nýggj krøv. Tey skulu tá nema sær nýggjan lærdóm, byrja at iðka ítrótt og annað. Hendan nýggja tíðin kann gera sitt til, at barnið fær strongd, og hetta kann

ávirka svøvnin. Í hesum aldrinum kann svøvnmyndir hjá barninum broyast. **Skúlabørn og tann-áringar undirsvøvn** Rockwool Fonden hevur gjørt eina umfatandi gransking, ið fevnr um familjuviðurskiftir við serligum atlitum til lívsforunum hjá børnunum. Hetta fyrri at fáa eina mynd av gerandisdegnum hjá børnunum, hvat brúka tey tíðina til, og hvønn týðning gerandisdagurin hevur fyrri heilsuna hjá teimum. Ein onnur orsök til hesa kanning var, at donsk børn ikki klára seg eins væl í PISA kanningum sum børn úr øðrum

landum. Hugt verður m.a. eftir, um tey fáa nokk av svøvni, hyggja ov nógv í sjónvarp, um ov nógv av tíðini fer til telduna. Tað, at børn sova teir tilmæltu tímarnar um samdøgríð, ger, at tey klára seg betur í skúlanum og seinni eisini úti á arbeiðsmarknaðinum.

Eitt úrslit úr kanningini, har kannað var, hvussu nógvur tímar tað bleiv sovið undan einum skúladegi í aldrinum 7-17 ár, visti, at nógv skúlabørn fáa ov lítið av svøvni, men serliga eru tað børn í aldrinum 7-9 og 15-17 ár, sum ikki fáa teir tilmæltu tímarnar. Á leið 50% av 7-9 ára gomlum og 60% av 15-17 ára gomlum fáa ikki tann tilmæltu svøvnin.

Ein niðurstøða var, at miðaltalið av svøvninum hjá skúlabørnum undan einum skúladegi er ein tími ella meira ov lítið av svøvni. Tað varð eisini kannað, um tað hevði týðning, hvar í landinum tey búgva. Har visti úrslitið, at um familjan/húskið býr uttan fyrri hovuðsstaðin og serliga úti á bygd, eru tað lutfalsliga fleiri børn, ið fáa ov lítið av svøvni.

Svøntrot – og hvat so?

Í yrking, sum er ætlað gudinum Óðini stendur:

»Tann, sum ikki fekk náttarfríð, fekk ikki ein góðan dag.«

Troyttta skúlabarnið leggur høvdið niður á borðið at fáa sær ein blund. Tað kemur oftani ov seint í skúla ella

hevur nógvur »sjúkradagar«. Trivist illa millum floksfelagarnar, visir litlan áhuga fyrri at læra, og hevur ikki bindindi til at arbeiða. Hesi teknini kunnu vera ein ábending um, at barnið ikki svevur nógv mikið.

Tað er trupult at siga, júst hvussu nógvan svøvn einstaka barnið hevur brúk fyrri. Tískil er tað upp til foreldrini at ansa eftir, hvørji tekin eru at siggja, og virka hóskandi, alt eftir hvørji teknini eru. Týðilgastu teknini upp á, at børn ikki hava sovið nógv mikið, eru, at tey hava trupult við at vakna um morgunin, ringt lag, sein ella yvirhøvdur lítið hugaði í at byrja dagin. Tá barnið er farið frá húsum, t.d. í dagstovni, sýnast onnur tekin upp á svøntrot. Tað kann vera, at barnið ikki orkar at spæla, virkar klossur, og kemur kanska til skaða av ósketni. Tað er staðfest, at samanhangur er millum børn, ið sova ov lítið, og teir skaðar børnunum er fyrri.

Barnið er barn – tú hevur ábyrgd

Hevur títt barn nakrantíð biðið um at sleppa í song, tí tað stúrir fyrri at verða ov troytt dagin eftir, orsakað av ov litlum svøvni?

Nei, ha? Tí børn kenna ikki sín tørv, tískil er tað tín ábyrgd at geva teimum góðar svøvnvanar. Foreldur eru tey, sum hava hovuðsábyrgdina fyrri

barninum, og at barnið er úthvílt til at illa millum floksfelagarnar, sum eru ígjøgnum dagin. Kenn barn títt, hygg at barninum, um tað er úthvílt. Góður svøvnur og fastar manngongdir beint undan songartíð eru ofta samantvinnað. Tá tú skalt hjálpa barninum til betri svøvn, er týðningarmikið, at tú gerst varug/ur við umhvørvandi beint undan songartíð. Her verður frárátt at barnið leikar í, hyggur í sjónvarp, teldu/ípad og playstation. Tilrátt verður í staðin rólig og hugnaligt samvera við barnið, so sum at busta tenn, lesa søgu, syngja. Harafturat er eitt gott umhvørv í kamarinum gott at hava í huga, har tað ikki er ov heitt, frísk luft, myrkt ella skýmlikt. Ljós hevur ávirkan á, nær ein gerst troyttur og vil sova. Um tannáringurin ikki brúkar teldu ella líknaði í minsta lagi ein tíma áðrenn songartíð, kann tað bæta um innsovingartíðina. Ikki at drekkja nakað sum inniheldur koffein og ella eta sjokolátu, stuðlar undir at falla í tyngd og sovna. Regluligar songartíðir, bæði gerandisdagar og í vikuskiftinum, økir eisini um reglusemið í svøvnlagnum. Vinningurin av nógvum svøvni er, at móttøkan av lærdómi gerst lættari og plássíð í heilanum tykist størri og betri skipað.

Laissez-faire áskoðan

Eingi almenn tøl eru, sum siga nakað

um svøvn hjá børnunum í Føroyum. Vanligt er, at vit samanbera okkum við Danmark, so vit kunna rokna við, at fleiri av okkara børnum sova í minsta lagi ein tíma ov lítið hvørja nátt. Av tí at Føroyar eru eitt lítið land, vera vit ofta samanborin við ein danskan provinsbý, og tískil meta vit, at støðan í Føroyum er at líkna við eina bygd í Danmark. Har vóru tað lutfalsliga fleiri børn, ið fingur ov litlan svøvn.

Svøntíðir hjá børnum ávirka eisini av, hvussu einstaklingar og familjur eru í samspæli við hvønn annan og ávirka hvønn annan. Ikki er tað óvanligt í Føroyum, at siggja børn og ung spæla úti, ella vera saman við foreldrum til ein føðingardag ella onnur tiltøk um kveldið. Vit hoyra eisini oftani fólk úttala seg um, hvussu deiligt tað er at búgva í Føroyum, tí her kunna børnini spæla frítt úti til tað byrjar at gerast náttarmyrkt. Tann føroyska uppalingarmentan er í summum forum merkt av eini laissez-faire áskoðan, sum ber við sær at børn og ung hava sera friar teymar har foreldur ikki blanda seg uppí. Hesar samføringar og verumátar eru sera óheppin, um hædd skal takast fyrri svøntørvinum hjá barninum. Hetta setir eisini summi foreldur í eina tvístøðu. Skal eg loyva barni mínum at gera tað, tí lystir, ella skal eg vera tann, sum setur mörk og hervið blívi tað stranga foreldrið. Tí

Ov lítið av svøvni hevur nógv neilig hjá barninum

sum áður nevnt, eru tað foreldrini, sum hava ábyrgd av at geva børnunum góðar svøvnvanar, soleiðis at tey fáa tað tilmæltu mongdina av svøvni.

Vitan, vegurin fram

Soleiðis sum samfelagið er í dag, tykist tað, sum tað er ov lítil dentur lagdur á svøvn, og tann týðning góður svøvnur hevur á hvønn einstakan. Rákið í samfelagnum er ikki tilvitað um, hvussu nógvan svøvn børn og ung í veruleikanum hava tørv á. Tí er tað av stórum týðningi, at hesin trupulleiki kemur fram í ljósið, soleiðis at einstaklingurin eins væl og samfelagið kunnu gerast varug við trupulleikan soleiðis at tiltøk kunnu vera sett í verk, barninum at frama. Fyri at kunna fáa ein góðan svøvn, skal ein fara í song um somu tíð hvørt kvøld, sova í einum svalligum rúmi, har tað er skýmlikt ella myrkt. Tað er av stórum týðningi, at foreldur gerast varug við, at barn teirra hevur tørv á góðum svøvni í eitt ávíst tal av tímunum. Men eru foreldur ikki tilvitað, um at barnið svevur ov lítið, og teir vansar, ið harav koma, kunna tey ikki fyrirbygja, at barnið fær ov litlan svøvn.

Hesi hava skrivað greinina hesuferð:

Andrea Klemmetsen, Elsa Bjørg Jógvansdóttir, Eyðgunn Jannin Dam, Liv við Ravngjøll og Marit Petersen



Ov lítið av svøvni hevur nógv neilig hjá barnið. Mongdina av vakstrarhormoninum, sum hava stóran týðning fyrri at uppbyggja kroppin og halda kroppin við líka, minka. Ov lítil svøvnur til barnið kann hava við sær:

- Trupult við at læra
- Erkvísni/ringt lag
- Torført at hugsavna seg
- Lága immunverju
- Órógv í kroppinum
- Líkasælu

Svøntørvurin:

- 0-3 mðr:** 16-20 tímar um samdøgríð
- 3-12 mðr:** 11-16 tímar um samdøgríð
- 1-3 ár:** 10-12 tímar um náttina ...og 1-3 tímar um dagin
- 4-9 ár:** 10-12 tímar um náttina
- 10-16 ár:** 10 tímar um náttina
- 16-17 ár:** 9 tímar um náttina