Hon hjálpir roykjarum at leggja av

32 ára gamla Mette Føns úr Danmark arbeiðir fulla tíð við at hjálpa roykjarum at leggja krabbameinspinnin á hillina. Seinastu dagarnar hevur hon havt skeið í Føroyum, og roykjarar í stórum tali hava lagt av. Tú fært meginpartin av pengunum aftur, um skeiðið ikki gevur nøktandi úrslit

ROYKING
Stefan í Skorini

Mette Føns hevur hjálpt nógvum føroyingum at leggja av seinastu dagarnar. Hon roykti sjálv 30 sigarettir um dagin, áðrenn hon gavst. »Stop trying, do it« er hennara mantra
Mynd: Jens Kr. Vang

– Fyrr roykti eg sum ein skorsteinur. Eg festi mær í 30 sigarettir um dagin, sigur Mette Føns, tá vit hitta hana í snotiligu men heldur køldu fundarhølunum uppi á Hotel Føroyum.

– So fekk eg eina bók frá einum vinfólki. Høvuðsboðskapurin í bókini var, »stop trying, do it«. Hetta hjálpti mær at leggja sigarettirnar frá mær og burturúr tubbakstrongdini. Nú eg havi ikki roykt í seks ár, greiðir tann mjávaksna og ljóshærda danska kvinnan frá.

Men hvat er tað í veruleikanum, ið ger, hon hon kann hjálpa fólki við at leggja av?

– Tað má vera eitt ella annað gott við at roykja. Annars vóru ikki so nógvir roykjarar. Eg elskaði eisini at roykja tann tíð, tað var. Tí royni eg fyrst at vísa á fyrimunirnar við at roykja, sigur Mette.

– Tað er tó bert ein villleiðing, at tað er gott at roykja. Fólk halda, at tey vera róligari og minni stressaði, um tey fáa royk niður í lunguni, men hetta passar ikki. Veruleikin er beint øvugt, sigur hon. Tað er meira stressandi at roykja enn at vera fríur fyri hesi trongd.

– Tá eg havi víst á fyrimunirnar við roking, bróti eg øll míni egnu argument niðuraftur. Við at byggja tað upp á henda hátt skilja roykjarar, at tað gevur meining at leggja av, og at alt tað góða við roking er snýt og bedrag, greiðir ein avgjørdur antiroykjari frá.

Vanligt vit og skil

Mette Føns vísir á, at tað, sum hon hevur at bera fram, bert er vanligt vit og skil.

– Eg haldi, at mátin, eg beri boðskapin fram á hesum skeiðnum, ger, at roykjarar skilja hann betur. Lykilin er at takkla abstinensirnar, so at tað at leggja av ikki gerst eitt helviti fyri roykjaran. Tey flestu eru hjartbangin fyri at leggja av, sigur Metta Føns.

Eitt, sum fólk ofta siga, er, at tey gerast tjúkk, tá tey leggja av. Orsøkin til tað er, at roykjarin, sum hevur lagt av, tekur synd í sær sjálvum og fer at eta meira ístaðin.

Mette Føns vísir eisini á, at nógvir roykjarar eru leiddir við at hoyra fólk siga teimum, at tey »burdu lagt av«, tí tað veit ein roykjari væl.

Skeiðið leggur upp til, at roykjarar leggja sigarettirnar á hillina frá einum degi til annan. Spurd um tað ikki er betri at skera niður so hvørt svarar Mette, at tað trýr hon ikki uppá.

– Um tú sker niður uppá sigarettirnar, fert tú kanska frá at roykja tjúgu til fimm ella tíggju um dagin. Hesar fimm sigarettirnar fara síðani at kennast ónatúrliga væl, og tað gevur sjáldan úrslit í longdini, sigur Mette.

»The hard way is the easy way« er eitt av slagorðunum hjá henni. Tað er lættari í longdini at leggja av beinanvegin.

Roykja á skeiðnum

Skeiðið hjá Mette Føns tekur fimm tímar, og tá skulu fólk verða »turrløgd«. Meðan skeiðið varðar sita fólk og roykja. Síðani fáa tey boð um, at nú roykja tey sína næstseinastu og síðstu sigarett.

– Orsøkin til at fólk sleppa at royka er einføld. Um tey ikki sluppu at roykja á skeiðnum, hevði tað verið torført hjá mær at fingið mín boðskap fram, tí stórroykjarar høvdu havt ilt við at konsentrera seg uttan sigarettina í hondini, sigur Mette Føns.

Mette Føns hevur havt slík skeið í hálvttriðja ár, og hon hevur síni egnu høli á Fredriksberg í Keypmannahavn.

Hon sigur, at tað ber væl til at liva av hesum, tí nógvir roykjarar vilja leggja av. Mette er útbúgvin pedagog, og at byrja við arbeiddi hon bæði í barnagarði og hevði skeið um kvøldið, men síðan oktober í fjør hevur hon arbeitt fulla tíð við hesum.

Skeiðið byggir á bøkur og faldarar, sum ein Allen Carr úr Onglandi hevur skrivað. Hann roykti hundrað sigarettir um dagin, áðrenn hann gavst.

Mette hevur verið á hansara skeiðum í Onglandi og hevur soleiðis lært seg hansara hættir at hjálpa fólki at leggja av.

Pengarnar aftur

Um ein roykari ikki leggur av eftir at hava verið á skeiði hjá Mette, kann viðkomandi fáa pengarnar aftur. Skeiðið kostar 1700 krónur, og tú fær 1200 krónur aftur, um tað ikki riggar. Tær 500 krónurnar fara til ymsar útreiðslur í sambandi við skeiðini.

– Ein roykjari skal ikki prógva fyri mær, at hann ikki hevur lagt av, men viðkomandi fær peningin beinanvegin, um hann sigur, at tað ikki riggar, sigur Mette Føns. Hon leggur tó afturat, at tey eru sera fá, sum koma aftur eftir pengunum.

Mette Føns fór av landinum í dag, mikudagin, men hon leggur leiðina aftur hendavegin fyrst í juni, og tá ber aftur til at melda seg til skeiðið hjá henni. Fólk kunnu boða frá luttøku á telefon +45 51 90 35 36 ella á heimasíðuni www.easyway.dk.

Luttakararnir á skeiðunum sleppa at roykja, meðan Mette greiðir frá sínum boðskapi, og sum myndin boðar frá, hava nógvir tveitt sigarettirnar burtur eftir skeiðið
Mynd: Jens Kr. Vang

Skeiðsluttakarar:

Sigarettirnar á hillina

Í móttøkuni á Hotel Føroyum arbeiða tvær kvinnur, sum báðar hava verið á skeiði hjá Mette. Onnur hevur lagt av, meðan hin hevur sníkt seg at roykja eina ella tvær sigarettir síðani

ROYKING
Stefan í Skorini

Bingerð, vinstrumegin, og Fía í móttøkuni á Hotel Føroyum. Tær hava báðar havt góðar royndir við skeiðunum hjá Mette Føns
Mynd: Jens Kr. Vang

Fleiri fyritøkur hava bjóðað sínum starvsfólki at fara á skeið hjá Mette Føns, og tær báðar kvinnurnar, sum arbeiða í móttøkuni á Hotel Føroyum hava eisini verið á skeiði.

– Eg roykti fimtan sigarettir um dagin, men eg havi ikki roykt, síðan eg var á skeiði, sigur Bingerð.

– Eg vildi gjarna leggja av áðrenn skeiðið, og eg haldi, at hon sannførdi okkum um fyrimunirnar við ikki at roykja. Tað vóru ongar ræðumyndir nýttar, men hon vísti bara á allar vansarnar við royking, sigur hon.

Nær við

– Tað hevur riggað væl, men eg havi hóast alt sníkt meg at roykja nakrar sigarettir, síðan eg var á skeiðunum, sigur Fía, sum eisini arbeiðir á Hotel Føroyum.

Hon sigur, at hon gleðir seg at fara á uppfylgjandi skeið, sum skal hjálpa henni viðari á leiðini fram ímóti einum roykfríum gerandisdegi.

– Eg havi roykt nógv minni seinastu dagarnar, og vónandi klári eg at leggja av, sigur Fía, sum staðiliga viðmælir fólki at royna hetta skeiðið. Níggju út av hvørjum tíggju,ið royna hetta skeiðið leggja sigarettirnar á hillina.

Tryggingarfelagið Føroyar 44,5 mió í avlopi

Arbeitt verður nú við at umskipa Tryggingarfelagið Føroyar í partafelag. Hetta gevur felagnum víðari ræsur at fara undir virksemi, sum kann renta eginognina á bestan hátt. Eginognin hjá Tryggingarfelagnum er nú 1.257,8 mió krónur

Tryggingarvirksemið gav 12 mió kr í halli, meðan fíggjarvirksemi hjá felagnum annars førir til eitt samlað avlop upp á 44,5 mió krónur. Arbeitt verður nú við at flyta tryggingarvirksemið hjá Tryggingarfelagnum Føroyar í eitt partafelag

TRYGGING
Eirikur Lindenskov

Føroyski fíggjarrisin, Tryggingarfelagið Føroyar, hevði aðalfund í hósdagin í farnu viku. Úrslit felagsins fyri árið í fjør er 44,5 mió krónur, og er eginogn felagsins nú komin upp á 1.257,8 milliónir krónur. Hetta er 31 ferðir tað, sum lógin krevur. Stóra eginognin felagsins ger Tryggingarfelagið Føroyar til eitt av fíggjarligu sterkastu tryggingarfeløgunum í teimum londum, sum vit vanliga samanbera okkum við.

At Tryggingarfelagið Føroyar er eitt sínámillum felag leggur ymisk bond á felagið, so tað ikki fær virkað á sama hátt sum eitt partafelag. Tí verður arbeitt við at broyta bygnaðin, soleiðis at sínámillumfelagið verður gjørt um til eitt felag, og tryggingarvirksemið flutt í eitt partafelag.

– Orsøkin til, at avgjørt er at arbeiða fram móti hesari loysn, er, at Tryggingarfelagið Føroyar við hesum verður betri fyrt fyri at fara undir annað virksemi og at renta eginognina á bestan hátt, sigur Gunnar í Liða, forstjóri í Tryggingarfelagnum Føroyar.

2002 er fimta roknskaparárið hjá Tryggingarfelagnum Føroyar, sum fyrr nevndist Tryggingarsambandið Føroyar. Hetta er 63 roknskaparárið, um vit taka tíðina hjá Tryggingarsambandinum við.

Nettogjøldini hjá felagnum vuksu við 14 mió kr í fjør í mun til árið fyri. Vøksturin í inntøkum var innan nærum øll tryggingarøki.

Nettoskaðaendurgjøldini vuksu við 15 mió kr, og útreiðslurnar vusku eisini nakað, so úrslitið av tryggingarvirksemi felagsins gjørdist eitt hall upp á 3 mió krónur áðrenn broytingar í útjavningarburturleggingum. Felagið legði 9 mió kr í útjavningarburturleggingargrunn, soleiðis at samlaða úrslitið av tryggingarvirksemi felagsins gjørdist eitt hall upp á 12 mió kr.

Kursvinningur og bilfígging

Men Tryggingarfelagið Føroyar hevur onnur bein at standa á, enn tryggingarvirksemið. Úrslitið av fíggjarvirksemi felagsins gjørdist 14 mió kr betri í 2002 í mín til 2001. Orsøkin til tað betraða úrslitið var ein kursvinningur upp á íløgurnar í lánsbrøvum. Rentustøðið lækkaði í 2002, og hetta førdi við sær ein kursvinning upp á fastrentaðu lánsbrøvini.

Í 2001 fór Tryggingarfelagið Føroyar undir bilfígging, har møguleiki er at avgreiða síni lániviðurskifti úti á bilasølunum. Fólk hava tikið væl ímóti hesum. Í 2002 hevur undirtøkan verið sera góð, og Tryggingarfelagið Føroyar metir, at felagið nú er tann størst einstaki fíggjari av nýggjum bilum í landinum.

Gunnar í Liða, forstjóri í Tryggingarfelagnum Føroyar

Hvat er Cystisk fibrose?

TÍÐINDASKRIV

Cystisk Fibrose er ein arvalig sjúka, ið serliga ger seg galdandi í lungunum og í búkinum. Talan er um eitt defekt gen, ið hevur við sær, at saltjavnvágin í kyknunum ikki virkar sum hon skal, og førur tað við sær, at slímið í kyknunum/kroppinum verður tjúkkari enn hjá vanligum fólki. Tað hevur so aftur við sær, at bakteriur fáa "góðar umstøður" at nørast. Sjúklingurin skal tí hvønn mánað taka eina slímroynd, og skal royndin kannast fyri bakteriur.

Hetta verður í dag gjørt á Ríkissjúkrahúsinum. Er royndin positiv, ja so skal sjúklingurin í antibiotiska viðgerð beinanvegin. Vanliga í viðgerð í 14 dagar. Gongst illa at sleppa av við júst hesa bakteriu verður viðgerðin longd, og heilivágurin broyttur.

Cystisk Fibrose er sum sagt ein arvalig sjúka og barnið fær bert sjúkuna um bæði foreldrini eru berarar av hesum geni. Eru bæði foreldrini berarar er møguleikin fyri at barnið fær sjúkuna 25 prosent, at barnið verður berari 50 prosent og 25 prosent fyri at barnið ikki er berari av geninum yvirhøvur.

Eitt sjúklingur við CF skal hvønn dag í viðgerð. Hetta verður gjørt heima, og vanliga tvær ferðir um dagin. Viðgerðin byrjar við at sjúklingurin innhalerar medisin sum verður forstøvað v.hj.a. einum luftkompressara. Hetta tekur uml. 10 til 15 minuttir. Síðan skal ein sokallað PEP-maska brúkast. Hendan virkar soleiðis, at hon er løtt at anda inn ígjognum, men rættiliga tung at anda út ígjognum. Hendan viðgerðin skal viðføra, at sjúklingurin fær hosta slím upp, og er hetta vid til at fyribyrgja, at bakteriur fáa "góðar umstøður" at nørast.

Hvussu finnur mann útav um barnið hevur CF? Er annað barn í familjuni við hesari sjúku er kanska skilagott, at maður og kona, áðrenn tey velja at royna at fáa sær barn/børn, fáa tikið eina blóðroynd. Eru bæði berarar, ja so kunnu tey í góðari tíð taka støðu til hvat tey ynskja at gera. Jú fyrr mann finnur útav um barnið hevur cystisk fibrose, jú betur. Barnið kemur tá undir viðgerð beinanvegin, og er hetta sera umráðandi fyri heilsustøðuna hjá barninum, tí so fáa lítlu lunguni hjá nýfødda barninum ikki so stóran skaða.

Hevur mann ongan kunnleika til CF, men hevur eitt barn sum javnan hevur lungnabruna, nógv slím í lungunum, ja so er skilagott at venda sær til læknan hjá sær, og fáa tikið blóðroynd av barninum. Á hendan hátt kann mann skjótt finna fram til um barnið hevur Cystisk fibrose ella ikki.

Hjá einum sjúklingi við CF ræður um at fyribyrgja, ikki at forsøma dagligu viðgerðina og ikki minnst javnan (hvønn mánað) møta til ambulant kontroll á Lungnadeildini á Ríkisskjúkrahúsinum. Verður hesin partur forsømdur, gongur skjótt skeiva vegin hjá sjúklinginum, og lunguni gerast verri og verri.

Fyri at betra um viðgerðina hjá CF-sjúklinginum verður granskað nógv innan hesa sjúku. Gransking kostar pening, og í hesum sambandi skipar Føroyskt Cystisk Fibrose Felag fyri bingo í bygdarhúsinum í Hósvík sunnudagin 19. mai kl. 16.00.

Peningurin, ið kemur inn fer óskerdur til gransking innan sjúkuna.

YVIR-STÝRIMAÐUR
TIL MF NORRÖNU

Søkt verður eftir yvirstýrimanni til Norrönu at byrja sum skjótast.
Viðkomandi skal ikki vera yvir 45 ár, skal hava hollar royndir sum yvirstýrimaður / skipari við stórum skipum (yvir 10.000 BT) umframt øll prógv / skeið, ið krevjast til ferðamannaskip í altjóða sigling.
Umsøknir saman við avriti av prógvum og CV skulu stílast til stjórnina og vera okkum í hendi í seinasta lagi mikudagin 28. mai 2003.

SMYRIL LINE
Postboks 370
110 Tórshavn

Norrona

SMYRIL LINE
The North Atlantic Link

Smyril Line hevur høvuðsskrivstovu í Tórshavn, deildir í Hanstholm, Bergen, Reykjavík og Lerwick. Nýggja Norröna er 36.000 BT og hevur plass til 1.500 ferðafólk og 800 bílar.
Smyril Line eigur harafturat Hotel Føroyar, Vallaraheimið Tórshavn og sluppina "Norðlýsið".

J. Broncksgøta 37
P.O. Box 370
FO-110 Tórshavn
Faroe Islands