Heilafelagið heldur á hvørjum ári Altjóða Apopleksidagin, sum er 10. mai. Hendan myndin er frá hátíðarhaldinum í fjør

Betri fyribyrging, viðgerð og uppvenjing

HEILIN. Umráðandi er at fáa blóðtrýstið kannað regluliga hjá lækna, tí ov høgt blóðtrýst er týðandi vandaorsøk til apopleksi. Heilafelagið roynir at betra um fyribyrging, viðgerð og uppvenjing í sambandi við apopleksi

Felagið bleiv stovnað 10 mai 1997, og hava sostatt 3 ára føðingardag í ár. Tað stuttliga var, at ST útnevndi 10 mai í fjør til at vera Altjóða Apopleksidagur á hvørjum ári.

Heilafelagið hevur í dag ein limaskara, sum telur 200 limir.

Í nevndini sita:

Guðrun Hansen, formaður.

Jógvan Telling, næstformaður.

Paula Árnafjall, kassameistari.

Súna Mørk, skrivari.

Helena Fríðheim, nevndarlimur.

Marius Johansen, tiltakslimur.

Annika Kristiansen, tiltakslimur.

Endamálið hjá Heilafelagnum er at styrkja fyribyrging, bráa viðgerð og uppvenjing.
At stuðla royndum, ið hava til endamáls at minka um fylgurnar av apopleksi og afasi og harvið betra um lívskorini. At styðja vísindarligari gransking
At kunna um apopleksi og afasi
At betra viðgerðar-, undirvísingar-, og uppvenjingarmøguleikarnar. At stuðla apopleksi-, afasiraktum og teirra avvarandi, ráðgeva um almennan stuðul, skeið, frítíð og aðra hjálp, og at luttaka í tjóðskaparligum, norrønum og altjóða samstarvi.

Nevndir kring Føroyar
Felagið hevur hesi 3 árinum arbeitt við at stovna undirnevndir kring Føroyar. Byrjað varð við at býta Føroyar upp í 6 øki og kunna um felagið og savna limir. Økini eru Vágoy, Eysturoy, Norðoyggjar, Sandoy, Suðuroy og Streymoy. Á hvørjum staði vórðu undirnevndir valdar við einum raktum, einum avvarandi og einum fakfólki. Ætlanin við undirnevndunum er at skapa eitt netverk, sum saman við nevndini kann skipa fyri ymiskum tiltøkum.

Felagið hevur havt eina fyrilestrarøð við fakfólkum um ymisk áhugamál, sum limirnir hava sett spurningar til. Fyrilestrar verða framyvir hildnir, og í ár hevur nevndin avgjørt at ferðast meira út á oyggjarnar við fyrilestrum.

Týsdagin tann 9 mai verður fyrilestur og somuleiðis ein hugnaløta fyri Norðoyggjar hildin í Ósaskúlanum í Klaksvík við ergoterapeuti Kirstin Ellingsgaard og fysioterapeuti Marjun Poulsen. Tær fara at greiða frá um uppvenjingina eftir apopleksi. Fyrilesturin verður hildin kl. 18.30

Mikudagin 10 mai, ferð útvarpssendingin »Tilveran« hjá Armgarð Arge at viðgera, hvussu tað er at verða raktur av apopleksi og afasi.

Aðrir fyrilestrar og tiltøk, sum koma at verða í ár, men har neyv dagfesting enn ikki er fastløgd eru fyrilestur og hugnaløta í Runavík, sum verður í hesum mánaðinum. Fyrilestur og hugnaløta á Tvøroyri í næsta mánaði.Vikuskiftisferð til Gjógv (Gjáargarð) 1. til 3. september. Fyrilestur og hugnaløta í Vágum í september. Fyrilestur og hugnaløta á Sandoynni í oktober. Fyrilestur og hugnaløta í Havn við Hera Kragesten, psykologi í november, og jólahugni í december.

Týðandi við limaskapi í MBF
Í ár hevur Heilafelagið, felagið fyri apopleksi og afasirakt, fingið limaskap í MBF. Hetta er eitt stórt framstig, tá ið hugsað verður um, hvussu týdningarmikið tað er hjá einum lítlum nýstovnaðum felag at kunna hava eitt stórt og breitt bakland. Okkara ynski hevði tó verið, at vit høvdu fingið limaskap í MBF, tá felagið varð stovnað, tí at tað hevði lætt munandi um uppbyggjanina og virðingina úteftir av felagnum.

Tá ið umbyggingarnar í MBF verða lidnar, fær Heilafelagið skrivstovuhøli. Tá ætlar felagið at hava eina fasta viðtalutíð/skrivstovutíð um vikuna.

Heilafelagið og undirbólkar
Í Heilafelagnum eru nakrir undir bólkar.

Avvarandi bólkur: Í bólkinum sita avvarandi og tosað um alt sum tykist teimum brúk fyri at tosað um. Ein avvarandi bólkur er ógvuliga góður at kunna venda sær til og vera saman við, tá ið ein av okkara nærmastu eru vorðin rakt/ur. Tað eru nógvir ósvaraðir spurningar sum avvarandi kundi hugsa sær at fingið eitt prát um, og eisini fáa at vita at tey eru ikki einsamøll við trupulleikunum. Avvarandi bólkurin roynur at vera saman uml. 1 ferð um mánaðin

Bólkur fyri apopleksirakt: Sum nakað nýtt varð á aðalfundinum í árstovnaður ein áhugabólkur fyri rakt. Sum raktur kann ein hava brúk fyri at tosað við onkran, sum er í somu støðu sum ein sjálvur.

Endamálið við bólkinum er, at rakt av og á kunnu hittast og tosað um felags spurningar og ymisk viðuskiftir.

Øll eru hjartaliga vælkomin til at venda sær til Heilafelagið, felagið fyri apopleksi- og afasirakt, við spurningum og viðmerkingum. Felagið hevur tlf. 321520. Lættast er at fáa fatur á felagnum um kvøldið

Apopleksi
Apopleksi merkir blóðtøpp ella bløðing í heilanum, sum førir við sær lammilsi í aðrari síðuni. Vit nevna hettar ofta slagtilburð. Blóðtøppur í heilanum er vanligasta atvoldin.

Einir 12.500 danir fáa hvørt ár apopleksi. Í Føroyum eru eingin almenn hagtøl fyri hvussu nógv verða rakt. Mett verður at títtleikin er nakað tann sami í mun til fólkatalið. Apopleksi rakar serliga fólk yvir 65 ár. Seinastu árini eru stór framstig gjørd innan viðgerðina fyri apopleksi og mong fólk eru í dag á lívi, sum hava havt apopleksi.

Eitt sindur um heilan
Hóast heilin bara vigar umleið 1,3 kilo, so nýtir hann 20% av súrevninum í kroppinum. Men hóast stóra súrevnis- og orkutørvin, so hevur heilin ongar goymslur og má tí alla tíðuna fáa nýtt súrevni við blóðinum.

Apopleksi er vandamikið, tí tøppurin ella bløðingin forðar blóðinum at renna út í heilakyknurnar. Varðar súrevnistrotið bara fáar minuttir, so farast heilakyknurnar skjótt, og tí er skjót viðgerð alneyðug.

Heilablóðtøppurin kemur serliga av æðrakálking í heilalívæðrunum ella hálslívæðr.

Sjúkueyðkennini
Apopleksi vísur seg oftast við eitt ella fleiri sjúkueyðkenni sum koma brádliga:

- Lamni í aðari síðuni
- Talutrupulleikar
- Muðurin blívur skeivur
- Svølgtrupulleikar
- Sjónin ávirkast
- Føliforstýrilsir
- Tilvitskan ávirkast
- Ringur høvuðverkur
- Onnur goymd eyðkenni

Tey einkultu eyðkennini eru tengd at rakta økinum í heilanum, og eru tí ikki altíð líka hjá teimum, ið verða rakt av apopleksi.

Viðgerðin
Tað er umráðandi, at tann, ið raktur verður av apopleksi, kemur undir læknahond skjótast tilber. Viðgerðin teir fyrstu tímarnir aftaná slagtilburðin, er av alstórum týdningi í royndunum at bjarga heilakyknunum.

Somuleiðis hevur tað stóran týdning fyri førleikan at uppvenjingin byrjar skjótast tilber.

Uppvenjingin verður framd av røktarstarvsfólki, ergoterapeutum, fysioterapeutum og talulærara

Fyribyrging
At liva sunt er umráðandi t.v.s. ikki roykja, eta sunnan mat (minni feitt og meira grønmeti, frugt og groft breyð) og røra seg nóg mikið. 1-2 gløs av víni ella øli dagliga er í lagi, men størri nýtsla av alkoholi økir vandan fyri apopleksi.

Umráðandi er at fáa blóðtrýstið kannað regluliga hjá lækna, tí ov høgt blóðtrýst er týðandi vandaorsøk til apopleksi. Sunnur liviháttur og heilivágur, kunnu lækka ov høgt blóðtrýst.

Vandin er eisini størri, hevur ein fyrr havt apopleksi ella TCI, hevur sukursjúku ella óregluligan hjartaslátt. Í hesum førum er fyribyrging ógvuliga umráðandi.

APOPLEKSI. Siborg Arge er ein teirra, sum í gerandisdegnum hevur apopleksi nær at sær. Fyri góðum trimum árum síðani fekk mamma Siborg heilabløðing, og í tey bæði seinastu árini hevur hon búð heima hjá Siborg

Apopleksi í gerandisdegnum

Jákup Mørk

Tað var á jólum í 1996 at mamma Siborg, Hjørdis Klode, varð rakt av eini heilabløðing. Fyrstu tíðina var hon sera illa fyri, men Siborg sigur seg vera fegna um tað hjálp hon fekk fyrstu fýra mánaðirnar, tá hon var innløgd á E3 á Landssjúkrahúsinum.

Spakuliga kom hon fyri seg, og at enda var hon somikið birg, at hon so spakuliga kundi koma upp at ganga, um so var at onkur hjálpti henni.

Kundi ikki fara heim
Tá Hjørdis var búsitandi í Skúgvi, var ikki hugsingur um at lata hana fara heim aftur, tí umstøðurnar í heiminum vóru snøgt sagt ikki nóg góðar. Siborg, sum er einasta dóttir hennara, sigur frá, at hon kendi tað sum sína skyldu at skipa soleiðis fyri, at mamman kundi koma heim til sín at búgva.

Hon setti sær eisini hetta fyri, og eftir at nakað av tíð var farin til at gera eina hóskandi íbúð í kjallaranum, kundi Hjørdis flyta inn hjá dóttrini á vári 1998.

Tað er annars ikki bara at siga tað, at innrætta eina íbúð, sum kann verða eitt heim hjá apopleksiraktum. Meðan Siborg vísur okkum runt hjá mammuni, greiður hon frá, hvussu alt er gjørt á skilabesta hátt, soleiðis at gerandisumhvørvið hjá mamuni kann gerast so trygt sum gjørligt. Eitt nú eru ongar gáttir nakrastaðni í húsinum. Køkur, uppihaldsrúm og sovikamar eru øll í sama rúmi, soleiðis at lætt er at sleppa til og frá, og harumframt eru eisini onkrir tekniskir hentleikar, sum á hvør sín hátt lætta um í gerandisdegnum.

Týdningarmesta av hesum er helst kallitólið, sum Hjørdis altíð hevur um hálsin. Hetta ger, at hon altíð kann fáa fatur á dóttrini, um okkurt skuldi verið áfatt. Verður trýst á tólið, verður ringt á fartelefonina hjá Siborg, sum sostatt fær tosað við mammuna, og møguliga farið heim, um hetta er neyðugt.

Heimahjálpin kann betrast
Umframt at fáa mat frá Láargarði, stendur Hjørdis eisini í boði at vera tríggjar fyrrapartar um vikuna á Láargarði, hagar hon sleppur við MBF-bussinum. Fyri stuttum varð hon tó skurðviðgjørd, og nú hon ikki er so birg, nýtir hon bert tilboðið eina ferð um vikuna.

Harumframt fekk hon at byrja við vitjan av heimahjálp tríggjar ferðir um dagin, men síðani oktober mánað í fjør, er hetta sett upp til fimm ferðir dagin.

- Eg eri sera glað fyri heimahjálpirnar, sum í nógvar mátar gera gerandisdagin hjá mammu léttari. Oftast er talan um tær somu, men av og á er sjálvandi neyðugt við avloysarum, og hetta kann onkuntíð geva trupulleikar, greiðir Siborg frá.

- Apopleksi rakar so at siga ongantíð á sama hátt, og tí hava ymsu sjúklingarnir tørv á hvør sínari viðgerð og viðferð. Eitt nú hevur tað almikið at siga, at sjúklingurin sleppur at gera sum mest sjálv. Bara smálutir sum sjálv at seta brillurnar á høvdið, ístaðin fyri at heimahjálpin ger tað, er við til at hækka lívsgóðskuna, og hetta er ein sera týdningarmikil partur av tilveruni. Trupulleikin er tó tann, at mamma er ógvuliga passiv, og tí gevur hon ikki sjálv boð um hetta, greiðir Siborg frá. Tískil hevur hon sjálv gjørt eitt yvirlit, har allar dagligu rutinurnar eru festar á blað, soleiðis at heimahjálpirnar hava nakað at halda seg til, tá tær eru á vitjan.

Hóast hon sostatt sigur seg vera sera glaða fyri tað hjálp, sum heimahjálparskipanin gevur, so heldur hon kortini, at nógv kann betrast hesum viðvíkjandi.

- Heimahjálpirnar hava alt í verðini ov nógv fólk at taka sær av, og tí er tað ein sera stór byrða, sum liggur á teimum. At gera mammu klára um morgunin, tekur kanska ein tíma fyri eina, sum er von við tað, men tá tær skulu taka sær av fýra vitjanum hvønn fyrrapart, so sigur tað seg sjálvt, at okkurt kortini liggur á láni, greiður Siborg frá. - Eg skal tó ikki lasta heimahjálpunum fyri hetta, tí tær gera so sanniliga eitt megnararbeiði, men fíggjarligu umstøðurnar gera tað ógvuliga strævið hjá teimum.

Harumframt heldur hon eisini, at tað kundi verið ein stór hjálp, um skipanin eisini var virkin um náttina. - Mamma megnar ikki sjálv at venda sær, og tí kann tað væl koma fyri, at hon hevur ligið í somu støðu ov leingi, og tá er bert eitt at gera, og tað er trýsta á kallitólið. Ikki tí, eg geri tað við gleði, men onkuntíð kann tað vera nakað tungt at skula upp fleiri ferðir um náttina, fyri síðani at fara til arbeiðis tíðliga morgunin eftir.

Siborg Arge og mamman, Hjørdis Klode. Mynd: Álvur Haraldsen

Ov lítil venjing
Tá ein er raktur av apopleksi, er neyðugt við støðugari uppvenjing, men eisini á hesum øki eru stórir manglar. Siborg greiðir frá, at við verandi skipan kunnu sjúklingar umvegis kommunulæknan koma til tríggjar vikur uppvenjing um árið á Landssjúkrahúsinum, tá ella um pláss er fyri hesum.

Eftir innleggingarseðli frá læknanum verða sjúklingar innlagdir í tríggjar vikur, har tey fáa venjing ein tíma um dagin. Eru tey ikki serliga væl uppløgd júst henda tíman á degnum, er einki at gera, tí eins og tað er galdandi fyri heimahjálpirnar, so hevur fysioterapiin á Sjúkrahúsinum eisini sínar avmarkingar, sum í stóran mun eru fíggjarligar.

Siborg heldur tó, at tað er eitt sindur keðiligt, at tað tekur so langa tíð at sleppa inn til uppvenjing. Frá tí at læknin skrivar innleggingarseðilin, ganga einir 4-6 mánaðir, áðrenn sjúklingurin verður lagdur inn.

Glað um Heilafelagið
Síðani Heilafelagið varð sett á stovn, hava Hjørdis og Siborg verið limir, og er Siborg sera fegin um hetta. Fyri stuttum var ein bólkur fyri avvarandi sett á stovn, og er hon eisini sera fegin um hetta.

Tey avvarandi hittast so við jøvnum millumbilum, og kunnu tey tá tosa saman um royndir sínar, eins og tey eisini kunnu kunna hvønn annan um, hvussu ymsu tilboðini um hjálp rigga. Serliga hetta seinasta heldur Siborg hevur ligið á láni, tí upplýsingin á økinum er als ikki nóg góð eftir hennara tykki.

- At byrja við hevur bólkurin fyri avvarandi tó kanska verið mest uppróp. Ein samkoma, har vit kunnu flenna og gráta saman, men so hvørt, sum vit koma at kennast betri, ivist eg ikki í, at hetta verður okkum øllum ein stór hjálp.

Avmarkar gerandisdagin
Tað at hava ein apopleksiraktan í heiminum setur eisini sínar avmarkingar í gerandisdegnum, greiður Siborg frá. - Sjálv skal eg vera stand-by 24 tímar um samdøgrið, og hetta hevur hetta eisin við sær, at eg ikki kann fara ov langt heimanífrá. Oman í býin er tað longsta, sigur hon við einum smíli.

- Tá mamma er til umlætting, ber tó til at fara longur, tí tá veit eg hon verður ansað alt samdøgrið. Eg kundi tó ynskt, at tíðin, har hon er til umlætting, varð fastløgd í betri tíð, soleiðis at tey avvarandi høvdu betri møguleika at leggja frítíð og annað til rættis eftir hesum.

Skipanin við umlættingarheiminum er tó ein sera týdningarmikil liður í tilveru okkara, tí á henda hátt »kann eg fáa frí í nakrar vikur«, soleiðis at battaríini verða lødd av nýggjum, so at siga.

- Samanumtikið eri eg tó sera glað um, at eg havi kunna tikið mammu heim. At tað kann vera eitt sindur strævið onkuntíð, má eg bara taka við sigur Siborg. Tá eg setti mær fyri at taka mammu heim, gjørdi eg samstundis av, at hetta ikki skuldi verða ein byrða fyri restina av húskinum, og tað ætli eg mær eisini at halda. Ikki tí, sjálvandi eri eg fegin um eina hjálpandi hond, men henda skal helst koma sjálvboðin, og ikki vera nakað, sum maðurin ella synirnir skulu kenna sum eina skyldu, sigur Siborg at enda.

- Sjálvandi kann hetta ávirka gerandisdagin hjá húskinum nakað. M.a. tí synirnir viðhvørt mugu taka fyrilit fyri ommuni, tá eitthvørt stendur á skránni. Tað skal tó eisini sigast, at hetta ongantíð hevur verið nakar trupulleiki her heima, og hetta eri eg eisini sera fegin um, sigur Siborg.

At Hjørdis eisini er glað um hetta er heldur einki at ivast í. Hon er fullgreið um, at tað kanska seinni verður neyðugt at búgva á Láargarði ella í einum sambýli, og hon er eisini skrivað upp til pláss á hesum, tí tað er jú ikki vist, at dótturin altíð hevur orku ella umstøður til at ansa sær.