

Soleiðis sleppir tú frá at biðja um læknahjálp

Leif Knudsen, fyrrverandi yvirlækni á Klaksvíkar Sjúkrahúsi, hevur saman við danska landsliðslækninum Mogens Kreutzfeldt skrivað nýggjan bók, ið ber heitið »Myoser og ømme muskler«. Bókin hevur til endamáls at sleppa fólki undan at leita upp lækna, tá tey hava ilt onkunstaði, og er hon fyrri stóran part grundað á royndir við føroyingum

Bókaummæli

Danski læknin Leif Knudsen, ið starvaðist sum yvirlækni á Klaksvíkar Sjúkrahúsi frá 1981 til 1992, er nú saman við lækninum hjá danska fótbóltslandsliðinum, Mogens Kreutzfeldt, komin út við áhugaverdri bók, ið ber heitið »Myoser og ømme muskler – sådan behandler du dig selv trin for trin«.

Leif Knudsen er serlækni í reumatologi og serkønur í slitsjúkum, meðan Mogens Kreutzfeldt somuleiðis er serlækni í reumatologi og serkønur í fróttarheilivági.

Bókin er fyrst og fremst ætlað sum eitt slag av hjálpi til sjálvhjálpi, tá fólk fáa ilt onkunstaði – og tað gera tey flestu av og á, og summi sera ofta.

Sambært innganginum í bókini standast ikki færri enn 25 milliónir sjúkradagar í Danmark um árið av, at fólk hava ilt í rygginum, ørmunum og beinunum, og ein hálv millión danir hava ilt onkunstaði hvønn einasta dag.

Somuleiðis vísir tað seg,

at pína í lendunum er orsök til fleiri enn 17% av øllum teimum avlamispensiónum, ið verða útgoldnar, og útrokningar vísa, at í Danmark verða 15 milliardir krónur útgoldnar árliga, av tí at fólk hava fingið sjúku og brek av arbeiði sínum.

– Her er altso nógv at heinta – bæði hjá tí einstaka og samfelagnum, skrivað leif Knudsen og Mogens Kreutzfeldt í innganginum í bókini.

Byggir á royndir gjørdar í Føroyum

Men tað, ið kanska kann gera hesa bók ikki minni áhugaverda fyrri føroyingar er, at hon fyrri ein sera stóran part er bygd á tær royndir, Leif Knudsen gjørdi sær við føroyskum sjúklingum tey trettan árin, hann starvaðist á Klaksvíkar Sjúkrahúsi.

– Í starvstíðini í Føroyum kom eg í samband við sjúklingar, ið búðu ov avsiðis til at kunna leita sær regluliga viðgerð, og fleiri sjómenn noyðust at gevast undir viðgerðini, tí teir skuldu av-

stað, greiðir Leif Knudsen sjálvar frá.

– Mong av teimum, ið eg var í samband við, høvdu fingið sínar trupulleikar í sambandi við arbeiði innan fiskiðnaðin, og eisini vóru tað alsamt fleiri, ið »ikki høvdu stundir« at koma til viðgerð, tí tey vóru bangin fyrri at missa arbeiðið. Og í onkrum føri noyðust skip at fara heilt av Svalbard-leiðini og inn til Noregs fyrri at seta fólk í land, ið høvdu ilt – mangan hevði tað lítið og einki upp á seg, so teir kundu verið slopnir undan hesum.

Hetta færdi alt samalt við sær, at Leif Knudsen fekk størri áhuga fyrri at læra sjúklingarnar, hvussu teir sjálvir kundu viðgera trupulleikarnar, uttan at skula leita upp lækna, hvørja ferð teir fingi ilt onkunstaði.

Í fyrsta umfari gjørdist talan um smárit, ið hann rættaði, so hvørt sum sjúklingar og onnur gjørdur vart við, at hetta og hatta kundi verið ørvísi. Eisini komu fleiri myndir upp í hesi smá-

rit so hvørt.

– Aftaná at hava starvast í tvey ár á Grenaa Central-sygehus, havi eg gjørt júst somu royndir við danskum sjúklingum, og vísir tað seg, at mong sleppa undan at verða innlögð, tí tey klára sjálv viðgerðina við einføldum leiðbeiningum, sigur Leif Knudsen.

Helvtin klárar seg við sjálvsviðgerð

– Av 6.000 sjúklingum hevur helvtin megnað at givið sær sjálva viðgerð við góðum úrsliti, og tankin aftanfyrri er so einfaldur, at eitt nú ein 96 ára gamal maður megnaði tað. Somuleiðis hevur tað víst seg, at fólk hava klárað seg við hesum uttan eisini at fáa munnliga leiðbeining, so líkt er til, at skrivliga tilfarið um, hvussu tú kanst viðgera teg sjálvan, saktans kann standa einsamalt.

Bókin er bygd upp á ein einfaldan og skilagóðan hátt, so ein og hvør – eisini við hjálpi av teimum mongu myndunum – kann klára seg



sjálvan, bert hjálptur av tí, bókin fortelur um trupulleikarnar.

Ikki minst verður dentur lagdur á, at líkamligt virksemi kann hjálpa sera nógv.

Umframt hava teir báðir læknarnir fingið málverjan á danska fótbóltslandsliðinum at greiða frá sínari venjingarskrá, ið kann hjálpa einum og hvørjum at byrja viðgerðina beinanvegin.

»Myoser og ømme muskler – sådan behandler du dig selv trin for trin« er 65 blaðsíður til stóddar, prýdd við litmyndum. Kostnaðurin er 128 krónur í Danmark.

Sambært útgevarnum ber til at fáa fatur á henni við at venda sær til Helle Rex á Munksgaards Forlag, ið er at hitta á tlf. 033 12 70 30/402.

hj.

Sámal Erik Hentze: »HB her, HB der...«

Hann er farin úr Havnar Bóltfelag, stýtt HB, niður til Danmarkar at spæla við Holstebro Boldklub, stýtt HB. Og síðsta vikuskiftið tryggjaði hann næstbesta liðnum uppflyting í danmarkarseriuna fyrri fyrstu ferð í søgu felagsins

Føroysku spælarnir í danskum fótbóli gerast alsamt fleiri, og umframt landsliðsspælarnar, ið fáa umrøðu av og á, tí teir spæla í ovaru deildunum í dansku landskappingini, eru tað eisini fleiri aðrir, ið gera vart við seg niðri.

Ein teirra er Sámal Erik Hentze, sum í fleiri ár hevur spælt við besta liðnum hjá HB.

Hann er – sum so mangur annar – fluttur til Danmarkar, har hann hevur verið so heppin at fáa arbeiði. Umframt fer ein partur av frítíðini til fótbólt, og hevur hann spælt við á næstbesta liðnum hjá Holstebro

Boldklub, sum í ár hevur spælt í Jútlandsseriuni. Til stuttleikar kann nevast, at eins og Havnar Bóltfelag, verður nýggja felagið hjá Sámal Eriki Hentze vanliga rópt HB. So hjá honum man sangreglan »HB her, HB der« koma til sín rætt á ein heilt serliga hátt...

Tá HB spældi á útivelli síðsta vikuskiftið móti Aalborg Boldklub, gjørdist Sámal Erik Hentze rættliga høvuðspersónurin á stadion, tá hann skoraði einasta málið í dystinum, bert trýggjar minuttir eftir at hann var komin inn fyrri í seinna hálvleiki. Í Holstebro Dagblad varð

málið hjá Sámal Eriki sammett við síðsta málið hjá John »Faxe« Jensen á danska landsliðinum.

Men tað var ikki bert tað, at hann skoraði hetta málið, og at hetta var hansara fyrsta við nýggja felagnum, tí samstundis fekk málið avgerandi týðning fyrri HB, tí við hesum eydnaðist liðnum at flyta úr jútlandsseriuni upp í danmarkseriuna komandi ár.

Spennandi verður at frætta frá Sámal Eriki og hansara liðfeløgum í danmarksseriuni komandi ár, um hann verður verandi har.

hj.

Tjóvar stungu av við eplunum

Sum ein partur av ítrivinum fyrri sjúklingarnar á psykiatriskum deild á Landssjúkrahúsinum hava epli verið velt í einari veltu vestan fyrri gamla sjúkrahúsið.

Í fyrradagin varð so farið

undir at taka eplini upp, og ein lastbilur skuldi koma eftir teimum stórum sekkjum, ið vóruð goymdir uppi undir vegnum, til bilarinn kom.

– Hann var seinkaður eitt

sindur, so eftirhondini bar ikki til at standa uppi yvir eplunum og biða, greiðir ein av teimum frá, ið hevur við hesa góðu veltu at gera.

– Eg fór avstað kl. 15.30, tí eg hevði okkurt annað, eg

skuldi gera, men tá eg so kom aftur kl. 18, vóru báðir eplasekkirnir hornvir. Síðst onkur av okkum sá sekkirnar, var kl. 16, so tað má hava verið millum kl. 16 og 18, at onkur hevur verið og

stolið øll eplini hjá okkum. Tað er vit sera kedd av.

Neyvan er líkt til, at nakar bert hevur tikið sekkirnar upp í hondina og er farin avstað við teimu. Helst hevur bilur verið uppi í spælinum.

Hevur onkur sæð nakað millum kl. 16 og 18 hósðagin, ið kann loysa gátuna, so er viðkomandi vælkominn at venda sær til Sosialin, tlf. 11820.

hj.