

HEILSA



LAT TEG KOPPSETA Tú eigur at lata teg koppseta móti krímsjúku, um tú ert í øktum vanda fyri at gerast álvarsliga sjúkur/-ur. Danska Heilsustýrið mælir til at lata seg koppseta, um tú hevur eina kroniska sjúku - ella, um tú av øðrum orsøkum kanst gerast álvarsliga sjúk/-ur. Soleiðis eigur tú at lata teg koppseta, um tú eitt nú hevur kroniska lungna- ella hjartasjúku, diabetes 1 ella 2 (sukursjúku), vigar alt ov nógv, og um tú hevur astma ella niðursettan livra-og nýravirknað. Kelda: www.sundhed.dk

Kynslív skal takast í álvara

Flestu halda, at tað er týdningarmikið fyri lívsgóðskuna at hava eitt gott kynslív. - Tí sigur eitt vælvirkandi kynslív rættiliga nógv um, hvat fólk leggja í orðið heilsa, sigur Christian Graugaard, lækni og professari í kynslæru

Vilmund Jacobsen

Vit máta BMI, blóðtrýst og kolesteról fyri at finna út av, hvussu sjúk - ella frísk - vit eru. Men, hvat er nú tað, sum í veruleikanum sigur okkum rættiliga nógv um, hvussu frísk vit nú einaferð eru? Jú, tað ger okkara kynslív sambært eini frágreiðing, sum Videnråd for Forebyggelse hevur skrivað.

Millum tey, sum hava skrivað frágreiðingina, er lækni og professarin í kynslæru, Christian Graugaard, sum er leiðandi í Danmark innan gransking í kynslívi. Hann er ikki í iva.

- Meðan BMI, blóðtrýst og kolesterol sigur okkum nakað um, hvussu sjúk vit eru, so sigur kynslívið okkum nakað um, hvussu frísk vit eru.

Neyvur samanhangur

Christian Graugaard vísir á, at tað er ein týdningarmikil viðurkenning, at heilsa og kynslív neyvt hanga saman.

- Tá tú spyr fólk í sini heild, siga



- Vantandi kynsligur hugur og trupulleiki við potensi er ikki í sær sjálvum sjúka, men slíkt hongur ofta saman við ymiskum sjúkum og vánaligum trivnaði, sigur lækni og professari í kynslívi

níggju av tíggju, at tað er týdningarmikið fyri lívsgóðskuna at hava eitt gott kynslív. Tí sigur eitt vælvirkandi kynslív rættiliga nógv um, hvat fólk leggja í orðið heilsa, sigur hann.

Tá røtt verður um at vera frísk/-ur ella sjúk/-ur, er vanligt at taka

støði í fysiologiska háttalagnum hjá kroppinum, men sambært læknunum og professaranum er neyðugt at síggja øll hesi viðurskipti í einum breiðari samanhangi.

- Eg haldi, at tað er ein gomul eygleiðing at síggja sjúku og heilsu bert úr einum fysiologiskum

sjónarhorni. Vit eiga at flyta okkum burtur frá tí objektiva sum tað "rætta" - og tí subjektiva sum nakað minni týdningarmikið. Tað er týdningarmikið at handfara lívið og skapa meiningar, eisini tá tað er trupult. Eitt nú kunnu sjúklingar við krabbameini saktans vera sunnari enn menniskju, sum eru frísk.

Víst verður til kanning hjá Kræftens Bekæmpelse sum sigur, at nógvir sjúklingar kenna seg at hava eina størri lívsgóðsku við sjúkuni, enn áðrenn tey gjørdust sjúk.

- Hetta gevur onga meining, um tú sært heilsu í einum trongum sjónarhorni. Lívið kann saktans hava eina nógv størri meining fyri ein, sum er fongdur við krabbameini enn fyri ein, sum fysiologiskt er frískur, men sum kortini livir eitt tómt og tilvildarligt lív.

At takla mótgongd

Christian Graugaard sigur, at beinleiðis samanhangur er millum vánaligt kynslív og ymiskar sjúkur, eitt nú tunglyndi, sukursjúku og hjartasjúkur.

- Vantandi kynsligur hugur og trupulleiki við potensi er ikki í sær sjálvum sjúka, men slíkt hongur ofta saman við ymiskum sjúkum og vánaligum trivnaði.

Lækni og professarin sigur, at vanliga er tað soleiðis, at tá tú verður rakt/-ur av kroniskari sjúku, ávirkar hetta ofta kynslívið, men hann heldur, at slíkt alt ov sjáldan verður tikið við í ráðgevingina og viðgerðina í heilsuverkinum.

- Sjálvt í samband við viðgerð fyri tunglyndi ella sjúkum sum prostata-og bróstkrabba, ið eru kendar fyri at ávirka kynslívið, verða trupulleikarnir alt ov sjáldan tiknir upp av starvsfólkunum innan heilsuverkið. Hetta eigur heilt avgjørt at verða gjørt øðrvísi, tí júst við at fáa tað intima lívið at virka, uppliva nógvir sjúklingar, at teir eisini fáa mót og orku til at takla mótgongd og kreppur í lívinum, sigur lækni og professarin, Christian Graugaard.

Á heimasíðuni www.helse.dk liggja fleiri nýggjar greinar, ið snúgva seg um heilsu og kynslív.

Fegin ger teg fegnan

Seinastu árin hevur fyrirøkan Fegin hjá Niclasi Hera Jákupsson vitjað eitt ótal av føroyskum fyrirøkum, har fokus er sett á strongd, lívsgleði og arbeidsgleði

Vilmund Jacobsen

At hava góðan trivna á einum arbeidsplassi og at seta fokus á virði, sum hava við trivna at gera, gevur minni strongd, færri sjúkadagar, meira orku, betri arbeidsklima, betri tænastu, hægri umsetning, størri yvirskot og økta arbeidsgleði.

Tað sigur fyrirøkan Fegin, sum seinastu árin hevur vitjað eitt ótal av føroyskum fyrirøkum, har

fokus hevur verið sett á strongd, lívsgleði og arbeidsgleði.

Umframt fyrilestrar um strongd og lívsgleði, bjóðar Fegin eisini serskeið í strongd. Hesi skeið eru serliga ætlað nevndum, leiðslubólkum og leiðarum.

- Tað er ymiskt, hvat fyrirøknar ynskja, og tí er tað altíð best fyrst at hava eitt prát um, hvørjar avbjóðingar fyrirøkan hevur, sigur Niclas Heri Jákupsson.



Góður trivnaður á arbeidsplassinum gevur færri sjúkradagar, økta arbeidsgleði og størri avlop hjá fyrirøkuni