

HEILSA

SMS-ÁTAK

Í Føroyum fáa 28 menn staðfest prostakrabba um árið. Hóast nærum hvør einasti maður fyrr ella seinni fær prostatakrabba, merkja teir flestu einki til tað. Sjúkan kemur sníkjandi og kann koma langt, áðrenn hon veruliga ger vart við seg. Menn mugu tí verða varugir við tær broytingar, sum sjúkan hevur við sær, og við minsta illgruna skalt tú ringja til læknan. Myndin er av kvinnunum - fyra sjúkrafrøðilesandi - handan faldaran "Kennir tú tín prostata?" Í samband við próvtøku hava tær skrivað grein um prostatakrabba og hava gjørt nevnda faldara.



Ræður um egnan vilja

Fólkaheilsuráðið bjóðar tær, sum roykjari, ein øðrvísi hátt at sleppa av við sigarettina. Hetta fer fram soleiðis, at tú fært stimbrandi sms-boð yvir fartelesfonina. Tú melder teg til nakrar dagar áðrenn stóra dagin og fært javnan stuttar, hjálpandi boðskapur, sum stuðla tær í at halda fast við tína avgerð. Tú kanst melda teg til við at senda eitt sms við tekstinum „gevst“ til 1919, og tú fært sms-boð sendandi yvir teir næstu tveir mánaðirnar. Sms-boðini eru ókeypis og tú kanst melda teg til alt árið. Kelda: www.folkaheilsa.fo

Vilmund Jacobsen

Tað kann vera rættiliga trupult at leggja av at roykja.

Líkamikið, um tú ert stjóri ella dagrøktarmamma, um tú ert lækni ella lærari, so kunnu teir smáu hvítu "devlarnir" gera tær lívið trupult.

Men, sjálvt um tað er trupult, letur tað seg saktans gera at sleppa av við sigarettina.

Hugvekjandi verkætlan

Hagfrøðiliga sæð er tað næstan ómøguligt fyri summi at leggja av at roykja, men greitt er, at tað ikki er eins egna bakgrund sum er avgerandi fyri, um tú sum roykjari megnar at leggja av ella ei.

Hetta er eitt av úrslitunum í eini verkætlan, sum Køge kommuna í Danmark stendur aftanfyri.

Verkætlanin kallast "Sund Zone", og málið við henni er at fremja heilsu í einum nærumhvørvi - Ellemarken - í Køge, sum er eitt sosialt tungt øki í kommununi.

Tað er heilsusjúkrasystirin, Charlotte Baeré, ráðgevi í roykisteðgi, sum fyri kommununa hevur staðið á odda fyri verkætlanini.

Hon sigur, at úrslitini í kann-ingini eru einki minni enni hugvekjandi.

– Eg kann bara minnast tveir lutakarar, sum hava tikið seg burtur úr aftur verkætlanini - uttan at hava lagt av at roykja. Fyri nakrar roykjarar tekur tað tó longri tíð enn



teir tveir til trýggjar mánaðirnar, sum er vanligi tíðarramman á einum skeiði til at leggja av at roykja.

Tú kanst tað tú vilt

Verkætlanin í Køge kommunu tekur útgangsstøðið í áttakinum hjá Kræftens Bekæmpelse - "Kom & Kvit" - men aftrat hesum hava Charlotte Baeré og starvsfelagar hennara gjørt meira burtur úr samrøðum og hava lagt dent á ein næstan óavmarkaðan móguleika at fáa stuðul, meðan roynt verður at leggja av at roykja.

Sjálvi skeiðini verða hildin aðru

hvørja viku ávísar klokutímar, og harafturat eru móguleikar hjá teimum, sum royna at leggja av, at vitja á skrivstovuni, sum er sett á stovn í einum av íbúðunum í nevnda bústaðarøki. Til ber eisini at ringja gjøgnum vikuna, um fólk hava tørv á eyka stuðli.

– Talan kann eitt nú vera um, at onkur, sum hevur lagt av, er boðin á veitslu um vikuskiftið og er í iva um, hvussu tey skulu bera seg at fyri at lata vera við at festa sær í, sum kvøldið gongur. Tá soleiðis er, tosa vit eina løtu um hetta, sigur Charlotte Baeré.

Eitt stig í senn

Nógvir av roykjarunum, sum hon møtir í sínum arbeiði, hava roykt meginpartin av sínum lívi, og tað er ikki nøkur løtt avgerð hjá teimum at leggja henda vana, sum roykingin, er, frá sær.

Men, hjá Charlotte og hennara starvsfeløgum ert tú eisini væl-komin, sjálvt um tú ikki er klár/-ur at gera eina roynd at leggja av.

– Vit halda upplýsingarfundir, har vit slett ikki tosa um at gevast at roykja, men har vit fortelja um, hvat sigarettin ger við menniskju.

Tað kann vera, at hesir fundir verða fyrsta stigið, sum fær nøkur at umhugsar, um tey skulu gevast at roykja. Tað kann vera ein long gongd, men tað týðningarmikla er, at tíð og pláss er fyri øllum teimum, sum hava hug at verða við.

Charlotte sigur, at fyri nakrar roykjarar eru tað fleiri stig á vegnum til lívið sum ikki-roykjari.

– Tað er ein fasa, har tú sum roykjari ikki ert áhugaður í at leggja av, ein fasa, har tú umhugsar at leggja av, ein fasa, har tú hevur gjørt av at leggja av, men enn ikki hevur lagt av - ein fasa, har tú letur vera við at festa tær í og endiliga ein fasa, har tú heldur fast um roykisteðgin.

Tín egni vilji

Líkamikið, hvørjari støðu tú ert í, so stuðla Charlotte Baeré og hennara starvsfelagar teimum fólki, tey møta - og tey stuðla og eggja hvørj-um øðrum á fundum.

– Eg tosi bert um roykisteðg við tey, sum hava hug til tað. Tú gevst ikki at roykja fyri tað, um konan, læknin ella eg sjálv halda, at tað er eitt gott hugskot. Tað skal koma frá einum sjálvum, sigur hon.

Charlotte Baeré sigur, at onkuntíð kemur ynski um at gevast at roykja við, at tú setir tær sjálvum nýggjar spurningar um egnu vanar tínir.

Kelda: www.helse.dk



Hví roykir tú?

Áðrenn tú roynir at sleppa sigarettini, kanst tú seta tær nakrar einfaldar spurningar:

Hvat ger sigarettin fyri meg?

Hvat ger royking við meg?

Hvørjir fyrimunir eru við at roykja?

Hvørjir vansar eru við at roykja?

Ert tú, sum roykjari, áhugað/-ur í góðum ráðum um roykisteðg, kanst tú leita inn á donsku heimasíðuna

www.stoplinien.dk. Hetta er ein heimasíða, sum Heilsustýrið hevur gjørt.

Heimasíðan - www.e-kvit.dk - er ein digitalur leiðvísari til roykisteðg, sum hjálpir og stuðlar við sms'um.

Skipanin fæst eisini sum app til smart-telefon og kann heintast ókeypis í App Store ella Google Play.

Kelda: www.helse.dk