

HEILSA



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

— Roykti eg var eg deydur í dag

– Tá kroppurin ikki fær nóg mikið av luft, er tað ikki bara lunguni, sum tað gongur út yvir. Roykingin tyngir alt likamið. Eg havi jú trý vaksín børn, sum eg gjarna vil vera samman við, so eg eri noyddur at ansa eftir mær sjálvum. Um eg ikki var givin at roykja, var eg deydur í dag. Tað eri eg slett ikki í iva um, sigur danin, Niels Raes, sum hevur fingið staðfest Kol-lungu

Vilmund Jacobsen

Tað var ikki fyrstu ferð, at danin, Niels Raes, hevði lungnabruna. Tí var hann heldur ikki í iva um, hvør niðurstøðan hjá læknanum fór at verða. Men, hesaferð var tað ikki, soleiðis sum hann hevði roknað við. Nú var diagnosan Kol.

Niels hitar síni hús við brenni-ovni, men fyri tveimum árum síðan gjørdist brenniovnurin ótættur. Veturin gjørdist kaldur, og innluftin var vánalig. Niels fekk lungnabruna eina tvær ferðir og kom í viðgerð hjá sínum lækna.

– Læknin segði, at eg hevði KOL og sendi meg til lungnamedisinska deild, har tey tóku ymiskar royndir. Men, boðini vóru tey somu: Eg skuldi hava heilivág, og eg skuldi leggja av at roykja.

Ringdi til børnini

Hesi boð raktu Niels Raes hart. Síðan hann var ungur, hevði hann arbeitt hart innan nógvar ymiskar fakkbólkar. Hann hevði verið sjúkrahjálpari, hevði arbeitt á sláturvirki, og tey seinastu árin av arbeiðslívinum hevði hann starvast innan marinuna í Køge.

– Eg havi arbeitt reyvina út úr buksum mínum. Nú kann eg einki. Eg havi onga orku. Tað hevur tú ikki, tá tú ikki fært nóg minkið av frískari luft.

Eftir at Niels hevði fingið hesi boðini frá læknanum, ringdi hann eftir tveimum av sínum trimum børnum, sum búgva í Danmark, og fortaldi teimum, hvør støða hansara var. Hetta var hart fyri Niels.

– Tit verða noydd at hjálpa mær, tí eg kann einki, segði eg við tey. Tað var eisini hart hjá mínum børnum at hoyra hetta. Eg megni ikki at gera dagsins góða gerning meira, og tað havi eg tað ikki gott við.

Øll skipanin tyngd

Sum fyrrverandi sjúkrahjálpari visti Niels Raes eina rúgvu um, hvussu skipanin í kroppinum virka. Tí var heldur ikki neyðugt hjá læknum at brúka nógva



– Tað tekur bert sjeý minuttir at roykja eina sigarett, men tað tekur alt lívið at gevast við at roykja, sigur Niels Raes, sum hevur fingið staðfest Kol-lungu

tíð upp á at greiða honum frá, hví tað er týðningarmikið at leggja av at roykja, tá tú hevur eina lungn-asjúku.

– Tá kroppurin ikki fær nóg mikið av luft, er tað jú ikki bara lunguni, sum tað gongur út yvir. Hetta tyngir alt blóðrenslid, hjarta og skipanin í kroppinum annars. Eg havi jú trý vaksín børn, sum eg gjarna vil vera samman við, so eg eri noyddur at ansa eftir mær sjálvum. Um eg ikki var givin at roykja, var eg deydur í dag. Tað eri eg slett ikki í iva um.

50 ár við royki

Niels Raes byrjaði at roykja, tá hann var ein stórur smádrongur, og hóast tað í tíðum vóru nógvar og aðrar tíðir færri sigarettir, hevur sigarettroykur kortini altíð verið ein partur av lívinum hjá honum.

Statistiskt sæð er hann eisini ein

av teimum roykjarum, sum hevur truplast við at halda uppat. Hann er maður, eldri enn fimmti ára gamal og hevur eisini drukkið ov nógva.

– Men, tað hjálpir jú einki. Eg veit væl, hvat roykurin hevði gjørt við alt mítt likam, um eg hevði hildið fram við at roykja.

Niels varð sendur til skeið í roykisteðgi hjá Køge kommunu. Í byrjanini skifti hann sigarettirnar út við pípu, og sum tíðin leið kastaði hann vøkru træpípurar í umvælda brenniovnin. Ein fyri og onnur eftir fóru tær bókstaviliga sæð upp í royk.

Hóast meira enn eitt ár er liðið, síðan hann sløkti sína seinastu pípu, gongur hann framvegis hjá ráðgevingini í Køge. Her hevur hann fingið góðar vinir, og hann ynskir eisini at eggja øðrum til at leggja sigarettina.

– Tá eg kann, kunnu øll onnur

eisini. Tá eg mæti ungum manni, sum nýliga er byrjaður at roykja, sigi eg við hann, at hann ger best við at sløkkja sigarettina beinanvegin. Tað tekur bert sjeý minuttir at roykja eina sigarett, men tað tekur alt lívið at gevast við at roykja.

30% av kapasitetinum

Í dag hevur Niels Raes bert 30% eftir av sínum lungnakapasiteti. Tað er so lítið, at bert hann ger okkurt smávegis, fer hann at tiva og orkar einki. Tað knípur altíð við orkuni.

– Geri eg nakrar knappligar rørslur ella gerist strongdur, kennist tað, sum um lunguni vilja klamsa saman. Eg noyðist at byggja meg niður og bíða eftir, at eg fái luftina aftur. Í slíkum føri noyðist eg eisini at taka mín “inhalator-heilivág”, sum eg frammanundan skal taka triggjar til fyra ferðir um dagin.

Eftir at Niels er givin við at roykja, hevur sjúkan stabiliserað seg, men hann kemur ongantíð at fáa lungnakapasitetin, sum hann hevur mist, aftur.

Góðu ráðini

—Ráðini hjá mær við kol-lungum eru, at fólk, sum eru í somu støðu, sum eg, gevast við at roykja. Tú eigur at umgangast knappligar rørslur, og hevur tú hug at motionera, skal tú gera eitt hvørt, sum ikki ger, at tú fært andaneyð. Set teg niður og nýt friðin. Fært tú ikki slappa av, set teg so niður, drekk tær eina øl ella eitt vínglas. Tú eigur at syrgja fyri, at tú hevur eitt flutningstól, soleiðis at tú sleppur út. Tað besta er ein súkkla, men eg havi eina knallert at koyra á, sigur Niels Raes.