

HEILSA

Økologiskt ella ei?

Tað eru nógvar góðar orsøkir til at velja økologiskar vørur. Ein orsøk er, at økologisku djórini hava tað betri, og her eru ongar gen-manipuleraðar vørur. Men, tað kunnu eisini vera trupulleikar við økologiskum vørum, eitt nú vantandi selen sum er livsneyðugt. Reglur eru fyri økologiskar grøði sum siga, at sporevni sum eitt nú kalium og selen ikki skulu í jørðina. Í staðin verður "grøn" tæðing og tæðing frá húsdjórum brúkt. Men, um øll tæðing í økologiskari grøði stavar frá djórum, stavar tæðingin samstundis frá somu jørð, sum tæðað verður. Tá grøðin veksur upp aftur, minka føðsluevnini í jørðini, og vandi er fyri útpining av jørðini. www.helse.dk



Tryggir karmar og eymlig spørk

Tað er hart at skula venja aftur eftir eina skurðviðgerð ella eitt tíðarskeið við sjúku. Soleiðis er tað hjá øllum. Ert tú hjartasjúklingur, ert tú ofta eisini bangin, tí tú ivast í, um hjartað megnar venjingina

Vilmund Jacobsen

Henrik Hamburger er pensjóneraður danskur embætislæknir.

Fyri fáum árum síðan noyddist hann gjøgnum eina stóra hjartaskurðviðgerð. Hann visti, at neyðugt fór at vera við venjing eftir skurðviðgerðina.

Sum læknir visti hann eisini, at venjing fór at verða neyðug, um hann sum einkjumaður skuldi vera búgvandi í egnum heimi.

Ein skurðviðgerð, sum hann noyddist ígjøgnum við nógvum tímum í narkosu og einari hjartalunga-maskinu, tekur nógv upp á orkuna.

Tá skurðviðgerðin var liðug, varð Henrik Hamburger fluttur til eitt minni sjúkrahús.

– Eg fekk ikki etið ordiliga, og eg klænkaði. Tað var útilokað, at eg kundi fara heim til mín sjálvs, tá eg ikki kundi ganga tvey fet uttan hjálp.

Endurvenjingarstøð

Á netinum funnu dótur hansara ein møguleika, har pápin kundi koma til endurvenjingar, og har fokus var á venjing, góðum mati og tryggum kørmum. Her var Henrik í meira enn triggjar vikur. Síðan flutti hann inn til dóttir sína at búgva í tvær vikur, tá hann endiliga var til reiðar at fara heim í síni egnu hús aftur.

Ein av trupulleikunum hjá hjartasjúklingum er, at kropsliga venjingin ofta verður blokerað av sálarligu fylgjunum av sjúkuni.

– Orðini »tori eg hetta«, halda ofta sjúklingum aftur í at geva alt

tað, teir kunnu. Tá teir koma her, kennist tað meira trygt, tí sjúklingurin alla tíðina hevur útbúgv við fólk við sína lið. Tá vit tora at trýsta sjúklingarnar her hjá okkum, uppliva teir eisini, at teir kunnu meira, enn teir halda. Hetta flytir teir eisini sálarliga.

Tað sigur Lenette Borum Poulsen, sum er sjúkrarøktarfrøðingur á endurvenjingarstøðini, har pensjóneraði læknir fekk sína venjing.

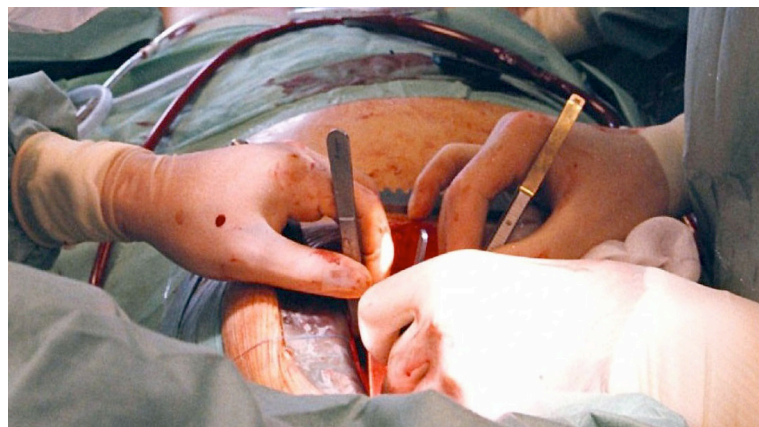
Neyv vegleiðing

Sjálvur var Henrik Hamburger ikki ótryggur um hjarta eftir skurðviðgerðina, tí, sum hann sjálvur sigur, var hjarta sterkari eftir viðgerðina enn frammanundan. Kortini tordi hann ikki at trýsta seg sjálfvan nóg mikið.

– Eg hevði ongantíð kunnað verið so harður við meg sjálfvan, sum fysioterapeuturin var. Eg visti væl, hvat skuldi til, men eina løtu var eg sum ein klútur. Tá eg veruliga helt, at nú kundi eg ikki meira, segði fysioterapeuturin »bert tveir minuttir aftrat...« Hetta hevði eg ongantíð klárað uttan hana, sigur hann.

Pensjóneraði læknir sett eisini stóran prís uppá neyvu vegleiðingina hjá fysioterapeutinum um, hvørjir vøddabólkar hann skuldi arbeiða við.

Í dag er 80 ára gamli, Henrik Hamburger, aftur í húsum sínum, har hann í tí stóra og heila klárar seg sjálfvan. Men, hann merkir væl, at hann ikki er 25 ára gamal longur. Tí fær hann eisini hjálp til tær tyngru uppgáurnar, sum eitt nú at sláa gras og rudda kava.



Sjálvur var Henrik Hamburger ikki ótryggur um hjartað eftir skurðviðgerðina. Hann visti, at hjartað var sterkari eftir viðgerðina enn frammanundan. Kortini tordi hann ikki at trýsta seg sjálfvan nóg mikið



– Tá eg veruliga helt, at nú kundi eg ikki meira, segði fysioterapeuturin »bert tveir minuttir aftrat...« Hetta hevði eg ongantíð klárað uttan hana, sigur Henrik Hamburger

Modelmynd

Hugburðurin avgerandi

Henrik Hamburger er ikki í iva um, at upphaldið á endurvenjingarstøðini hjálpti honum ógvuliga væl, og hann heldur, at fleiri faktorar spældu inn í hesum sambandi.

– Læknarnir, sum skurðviðgjördu meg, vóru ógvuliga dugnaligir, hjálpin eg fekk á venjingar-

støðini var fram úr professionel, men tað hevur helst eisini havt sín týðning, at eg eri treiskur og ynski at búgva í mínum egnu húsum.

Á endurvenjingarstøðini er heldur eingin ivi um, at hugburðurin hjá sjúklinginum er ógvuliga avgerandi.

– Vanliga koma sjúkingarnir

fyrst til okkum, tá teir hava drigist við sjúku leingi. Í dag fáa fleiri tilboð um endurvenjing gjøgnum kommununa, men fleiri koma ongantíð í gongd – kanska, tí, tey ikki eru klár, tá møguleikin er har, leggur Lenette Borum Poulsen aftrat.