



Gikt: Tey harðast raktu fáa eisini hjálp

Heilivágur, venjing og skurðviðgerðir kunnu hjálpa mongum við gikt, men nøkur eru so hart rakt, at tey hava trupult við at fáa gerandisdagin at fungera

Erik Fabricius er miðskeiðis í fimmtíárunum. Tá hann kemur heim úr arbeiði, er hann troyttur, plágaður av pínu og hevur ørlsi í høvðinum. Tískil orkar hann ikki í biografin ella til ein døgurða saman við vinum.

Soleiðis hevur Erik havt tað í meira enn 11 ár. Hann takkar nei, tá hann verður bjóðaður út og setir seg heldur einsamallur heima við hús.

Tá Erik sigur frá sínari pínu, er tað týðiligt, at hann veit, hvat hann tosar um. Í staðin fyri at tosa um »brennandi«, »dukandi« ella »stingandi« pínu, tosar hann professionelt um pínu í beinagrindini og um nervapínu.

Á einum »skala« frá 1 til 10 sigur Erik, at pínan hjá sær vanliga liggur millum 4 og 6. Hetta svarar til vanligt krím, men Erik hevur hesa pín hvønn dag – og alt árið. Haraftrat eru dagar, har hann hevur tað rættiliga vánaligt.

– Tey akuttu herðindini koma, sjálvt um eg taki heilivágin móti pínu hvønn dag. Herðindini eru so ógvuslig, at eg bara liggi, meðan tey eru. Tá herðindini eru, liggur pínan millum 8 og 9 á skalanum. Eg kann eisini erta pínuna fram við at arbeiða hart, men pínan kann eisini koma við



Erik Fabricius er miðskeiðis í fimmtíárunum og giktsjúkur

vikum ella mánaðum ímillum – uttan, at eg kenni orsøkina.

Slitgikt í nakka

Erik er hart raktur av artrosu – slitgikt – í nakk-anum. Tí er hann ein av teimum fáu, sum hevur fingið pláss á viðgerðar- og venjingarstøðini Sano í Skælskør í Danmark.

Her hjálpa tey sjálvt teimum mest truplu og vánaligu sjúklingunum. Uppihaldið er fyra vikur, og tá danska blaðið – Helse – skifti orð við Erik, hevði hann verið har í eina góða viku.

– Tað gongur ógvuliga væl. Hetta er fyrstu ferð, eg mæti fólki sum skilja, hvat mín sjúku-

greining merkir.

Tá Erik varð innlagdur til viðgerðar, hevði hann eina samrøðu við ein ergoterapeut. Saman hava teir sett trý mál út í kortið, sum hann skal arbeiða við á Sano.

Her snýr tað seg ikki so nógv um beinleiðis pínulinnan, men um at læra at fungera og liva við pínuni.

Lillian Garby er leiðari á Sano í Skælskør. Hon sigur, at tá tú ikki flytir teg, minkar vøddastyrkin, tú fært ein verri kropsburð, og hetta gevur eina størri tyngd í liðirnar, sum aftur merkir meira pínu.

– Tað er so týðningarmikið at røra seg, soleiðis at lívið verður livað hóast pínuna. Á

Fakta um Sano

Sano hevur deild í Skælskør, Middelfart og í Århuus. Sjúklingar kunnu visiterast til Sano, har uppihaldið verður goldið, men tað er ein figgarlig ramma sum ger av, hvussu nógvir sjúklingar kunnu fáa uppihaldið goldið. Tað eru eisini nøkur sum fáa uppihaldið goldið um eina heilsutrygging, ella tey fáa eitt legat – og at enda eru tað nøkur, sum gjalda uppihaldið sjálvi.

Eftir eitt fyra vikur langt uppihald kann Sano skjalprógva, at sjúklingar hava:

79% færri kropsligar avmarkingar

49% meira orku

30% minni pínu í kroppinum

Kelda: www.helse.dk

henda hátt verður fokus eisini flutt frá pínu til aktivitetir, soleiðis at pínan ikki kennist so ógvuslig.

Lillian Garby sigur, at nógvir giktasjúklingar hava trupult við at finna seg í teimum avmarkingum, sum sjúkan hevur við sær.

– Tað er trupult fyri mong at viðurkenna, at tey eru sjúk. Vanlig ting, eitt nú at lata seg í og persónligt reinføri, kunnu vera trupul, tá tú eitt nú hevur pínu í rygginum. Neyðugt er at læra at liva við teirri pínu og teimum avmarkingum, sum sjúkan hevur, samstundis sum roynt verður at bota um heilsuna og at fokusera á ítøkilig mál, sigur Lillian Garby, leiðari á Sano í Skælskør.

ALTÍÐ STÓRT OG GOTT ÚRVAL AV KLÆÐUM OG SKÓM!

TOYSTOVAN
VÁGUR • TLF 373542

HAY

BT EL-HANDILIN

SJÓGØTA 165 • TVØROYRI • TLF. 371296 • B-TEKNIK@OLIVANT.FO