



Tað er skjótt at finna umberingar fyrri ikki at vera virkin, men virkni hevur stóran týdning - ikki minst, tá tú eldist

Hevur stóran týdning at íðka

Eldri fólk, sum eru aktiv, eru í nógv minni vanda fyrri at detta og bróta seg sundur enn fólk, sum ikki tíma at vera virkin

Vilmund Jacobsen

Tað kann vera ein fyrirætka hjá summum at fara út at renna ella venja. Men, hvørjar umberingar kanst tú brúka, tá tú helst vilt sleppa undan?

Hjá okkum øllum kunnu vera dagar, har vit ikki rættiliga tíma ella orka at venja - og heldur vilja liggja og slappa av á sofuni.

Á donsku heimasíðuni - www.iform.dk - kanst tú leita fram nakrar umberingar fyrri ikki at íðka.

Hesar umberingar eru eitt nú, at -

- * tú hevur ov lítil kondición og noyðist at byrja við smáum fetum
- * tú hevur akkurat etið, og tí ert tú ikki upplagdur at fara út at renna
- * tú ert ovurviðkvæmur fyrri grasi og gerst trongur í frísku luftini
- * tú hevur mist títt limakort burtur, og tí kanst tú ikki fara í høllina
- * venjingarklæðini liggja vát í vaskimaskinuni
- * eg biði heldur til í morgin

Stóran týdning

Eitt er, at tú ert dovin av og á - roynir at finna tær umberingar og ikki ert upplagd/-ur at fara út at venja - men týdningurin av at íðka er stórur.

Tað hevur eisini stóran týdning, at tú sum tilkomin ella eldri ert virkin og íðkar.

Balansan viknar við aldrinum, um tú ikki heldur teg í sving, og balansan hevur stóran týdning fyrri, at tú kanst gera tað, tú gjarna vilt gera í tí dagliga.

Eldri fólk, sum eru aktiv, eru í nógv minni vanda fyrri at detta og bróta seg sundur.

Hvør ár upplivir ein av trimum, sum er 65 ár og eldri, at tey detta, harav fleiri fáa álvarsigan skaða.

Keldur: www.iform.dk/ www.helse.dk

Á Klaksvíkar Fysioterapi við ella uttan læknaváttan

– Umframt drúgvu royndirnar hjá Jóngerð Biskopstø og mína lutfalsliga nýggju útbúgving og royndirnar, eg havi gjørt mær hesi árin, hava vit góða útgerð í okkara arbeiði, sigur Rannvá Lava Olsen

Vilmund Jacobsen

Tað er Jóngerð Biskopstø, sum hevur átt og rikið Klaksvíkar Fysioterapi í fleiri ár. Aftrat sær í starvi sum fysioterapeut hevur hon Rannvá Lava Olsen. Umframt tær báðar, sum veita fysioterapeutiskar viðgerðir, er eisini Súsanna Dahl Jacobsen í starvi sum skrivstovufólk. Hon tekur sær av móttøku og tí praktiska annars.

Útbúgving og royndir

Rannvá Lava Olsen, sum er ættað úr Leirvík, gjørdist útlærd sum fysioterapeutur í januar 2015, og í februar í ár hevur hon starvast í tvey ár hjá Klaksvíkar Fysioterapi.

– Eg hevði ein dreym um at sleppa at arbeiða hjá onkrum privatum, tá eg gjørdist útlærd. Eg snakkaði við Jóngerð Biskopstø, tó at hon ikki hevði søkt eftir fólki, og tað endaði við, at eg fekk starv hjá henni. Eg byrjaði við trimum døgum um vikuna, síðan fýra døgum, og nú eri eg fulla tíð hjá Klaksvíkar Fysioterapi og havi fingið mær íbúð í Klaksvík.

Rannvá Lava Olsen sigur, at henni dæmar ógvuliga væl í starvinum í Klaksvík, og Jóngerð Biskopstø hevur við sínum áralongu royndum verið holl í ráðum í tí praktiska.

– Tá tú kemur úr skúlanum, hevur tú eina stóra vitan um alt tað teoretiska, og praktisku royndirnar hjá Jóngerð hava verið mær góðar, sigur hon.

Ávísingar og sjálvboðið

Ein stórur partur av teimum, sum

koma á Klaksvíkar Fysioterapi at søkja sær hjálp, koma við ávísing frá kommunulæknum, og síðan kemur ein partur av viðskiftaskaranum inn av gøtuni – og uttan ávísing og læknaváttan – um vit so kunnu siga.

– Ein og hvør, sum tørvar hjálp og sum kanska ikki tímir ella hevur tol til at bíða eftir einari læknaávísing, er hjartaliga vælkomin. Tað kann vera onkur, sum fólir, at tey ganga við einum akutum trupulleika, sum tey vilja hava hjálp fyrri beinanvegin.

Rannvá Lava Olsen sigur, at tey hava nógv góð amboð til hjálpar á Klaksvíkar Fysioterapi.

– Umframt drúgvu royndirnar hjá Jóngerð Biskopstø og mína lutfalsliga nýggju útbúgving og royndirnar, eg havi gjørt mær hesi árin, hava vit góða útgerð í okkara arbeiði.

Nýggjur ultraskannari

Á Klaksvíkar Fysioterapi er eitt nú lasari, kortbylgja, ultraljód og onnur tól, sum tey brúka í samband við fysioterapeutiskar viðgerðir.

– Vit hava eisini nýliga keypt okkum ein ultraskannara, sum er ógvuliga góður í arbeiðnum at hjálpa sjúklingum til besta úrslitið. Í fyrsty syfti

er tað eg, sum eri undir útbúgvini at brúka nýggja skannaran, og síðan verður tað Jóngerð, sum fer í gongd. Skannarin hevur longu víst, at hann er eitt ógvuliga hent amboð.

Rannvá Lava Olsen vísir á, at nýggi skannarin líka sum vísir tey bleytu tingini í kroppinum, eitt nú vevnað, liðbond og vøddar.

– Her er eingin biðitíð at sleppa í skannaran. Hetta er eitt sera hent amboð, sum vit eru ógvuliga glaðar fyrri, og sum eg longu nú brúki nógv.

Bólkavenjingar

Umframt tey vanligu tilboðini innan fysioterapi, sum viðgerðarstovan í Klaksvík bjóðar, skipar Klaksvíkar Fysioterapi eisini fyrri bólkavenjingum.

– Tað er umleið eitt ár síðan, at vit fóru undir venjingar fyrri sjúklingar við parkinson. Vit settu okkum í samband við Parkinsonfelagið fyrri at vita, um áhugi var. Her hevur verið skipað fyrri bólkavenjingum umleið triðja hvønn mánaða, og á hvørjum skeiði hava verið 15 venjingar. Síðan ganga ein ella tveir mánaðir, og so verður skipað fyrri nýggjum skeiði. Hesar venjingar hava verið fyriskipaðar í samstarv við Parkinsonfelagið, sigur Rannvá Lava Olsen.



– Ein og hvør, sum tørvar hjálp og sum kanska ikki tímir ella hevur tol til at bíða eftir einari læknaávísing, er hjartaliga vælkomin, sigur Rannvá Lava Olsen. Á Klaksvíkar Fysioterapi hava tey veitt fysioterapeutiskar viðgerðir í fleiri ár