

## HEILSA

# Kaj fekk lívsneistan aftur

– Vit lærdu at venja teir smáu, men ógvuliga týðningarmiklu vøddarnar. Hálvt ár seinni slapp eg av við bæði blæðu og innlegg, og eg havi eisini fingið mansevnini aftur, sigur 58 ára gamli, Kaj M. Pedersen, sum nú sjálvboðin hjálpir øðrum í somu støðu

Vilmund Jacobsen

Í 2015 varð danin úr Esbjerg, Kaj M. Pedersen, skurðviðgjørður fyri framkomnan prostatakrabba. Viðgerðin gav tí 58 ára gamla nógv hjáárin, eitt nú óviljað vatnlát og kynsligt máttloysi.

Men, málrættað venjing av kokubotninum hevur nærmast tikið burtur hesi tyngjandi hjáárin.

## Kaj ánaði einki

Tá danin á vári í 2015 fór til lækna, ánaði hann ikki, at nakað var galið við hansara prostata. Hinvegin stúrði hann fyri, at okkurt var galið við lungunum.

– Eg hevði havt lungnabruna fleiri ferðir í einum ári, og tá eg áður havi arbeitt við asbesti, søkti eg læknan fyri at kanna lunguni. Tá lækurin hevði kannað lunguni, ynskti hann líka at taka eina blóðroynd.

Tá úrslitini av blóðroyndini fylgdu, fekk Kaj M. Pedersen at vita, at einki var galið við lungunum, men at hann hevði prostatakrabba.

Stutt eftir kom hann til kanningar á sjúkrahúsi, og tað vísti seg, at Kaj hevði framkomnan prostatakrabba.

– Síðan kom hvørt eftir øðrum, og eg varð skurðviðgjørður í apríl í 2015. Eftir skurðviðgerðina fann eg skjótt út av, at viðgerðin hevði havt álvarslig hjáárin.

## Ein hørð tíð

Kaj M. Pedersen sigur, at tað góða var, at krabbin ikki hevði spreitt seg, men avleiðingin av skurðviðgerðini var óviljað vatnlát, og tí noyddist hann bæði at brúka blæðu og innlegg í undirbuksunum.

– Harafrat hevði eg fingið kynsligt máttloysi, sigur hann.

Impotens er saman við óviljaðum vatnláti kent hjáárin eftir eina skurðviðgerð fyri prostata, og slík hjáárin kunnu eisini koma eftir geislaviðgerðir.

Kaj hevur áður verið ígjøgnum eina hjartaskurðviðgerð, har ein hjartaloka varð skift, men tann viðgerðin gjørdi honum als ikki líka stórt mein sum skurðviðgerðin fyri prostata.

Tað var tí ein rímliga troystur maður, sum fær vikur eftir skurðviðgerðina fyri prostata – eftir ráðum frá Prostatafelagnum – byrjaði at venja hjá Esbjerg Sundhedscenter, har dentur serliga varð lagdur á at venja kokubotnin.

## Ógvuliga takksamur

– Vit lærdu at venja teir smáu, men



ógvuliga týðningarmiklu vøddarnar í kokubotninum. Hetta krevur nakrar royndir, men við hjálp frá fysioterapeuti fann eg út av, hvussu eg skuldi gera. Eitt hálvt ár seinni slapp eg av við bæði blæðu og innleggið í undirbuksunum, sigur Kaj M. Pedersen, sum eisini hevur fingið mansevnini aftur og tiskil ikki livir við kynsligum máttloysi longur.

– Eg eri ógvuliga takksamur, tí eg veruliga havi fingið lívið aftur og kann røkja mitt fulltíðarstarv hjá Dong.

Hann er so takksamur fyri at hava fingið heilsu og førleika aftur, at hann fegin vil hjálpa øðrum, sum eru í somu støðu, sum hann var í, tá alt sá keðiligast út.

Hetta er eisini orsøkin til, at hann nú er vorðin sjálvboðin venjari á heilsumiðstöðini hjá monnum, sum venja kokubotnin.

Kaj M. Pedersen hittir eisini javnan teir menn, sum hann kom at kenna, tá hann byrjaði at venja.

– Vit snakka um tingini, og vit snakka um tær royndir, vit hava gjørt okkum, og hetta hevur stóran týðning, sigur hin 58 ára gamli, sum gongur til læknaligt eftirlit eina ferð um árið.

Hann leggur aftrat, at hann er realistiskur, men at hann ikki er



Kaj M. Pedersen er so takksamur fyri at hava fingið heilsu og førleika aftur, at hann fegin hjálpir øðrum, sum eru í somu støðu, sum hann var í, tá alt sá keðiligast út

tað, hann rópar ”jubel-optimistur”.

– Tað snýr seg um at finna javnvágina, og stuðulin frá familjuni hevur stóran týðning.

## Nýggj avbjóðing

Í løtuni stendur danin yvirfyri einari nýggjari avbjóðing, tí hann bíðar eftir møgulegari skurðviðgerð fyri krúnulívæðrina.

– Hetta er sjálvandi ikki stuttligt, men eg eri nøkulunda róligur um

tað. Vit hava snakkað um hetta í familjuni, og vit hava jú áður verið ígjøgnum truplar tíðir, sum vit eru komin væl ígjøgnum, sigur Kaj M. Pedersen.

Øll, sum koma til venjingar á heilsumiðstöðini í Esbjerg, fáa eina persónliga samrøðu sum ger av, hvør viðgerðin skal vera.

Sjey av tíggjum monnum, ið høvdu líknandi trupulleikar sum Kaj, siga, at teir finga eina betri

eftir at hava vant kokubotnin, og venjingin hevur hjálpt teimum við óviljaðum vatnláti og kynsligum máttloysi.

## FC Prostata

**Gransking vísir, at likamlig venjing – og ikki minst fótbólur – gagnar lívsgóðskuni hjá monnum, sum hava fingið staðfest prostatakrabba. Hetta er grundarlagið fyri verkætlanini – FC Prostata. Ein røð av fótbóltsfeløgum í Danmark bjóða fótóltsvenjing fyri monnum við prostatakrabba.**

Keldur: Esbjerg Sundhedscenter  
www.helse.dk  
www.fcprostata.dk