



**Heilsa
& lívsstíllur**
maggi@sosialurin.fo

Motion på Recept:

Zacho rópar varskó

Eftir at hava verið í Føroyum og havt skeið fyri føroyskum fysioterapeutum, rópar danski ítóttar-fysiologurin Morten Zacho varskó, tí føroyingar roykja alt ov nógv, koyra ov nógv í bili og eta ov ósunnan mat

HEILSA

Í sambandi við at Almanna- og Heilsumálaráðið arbeiðir við at gera eina fólkaheilsuætlan við tí endamáli at betra um lívsgóðskuna og fyrirbyggja fólkasjúkum, høvdu fysioterapeutar í Føroyum fingið danan Morten Zacho, cand. scient. ítróttarfysiologur, til Føroya at hava skeið í vikuskiftinum 16. til 19. september 2005.

Skeiðið nevnist "Motion på recept", og endamálið er at fyrirbyggja lívsstílsjúkum við t.d. at lækurin vísir til fysioterapeutar, sum seta fólk í gongd við venjing og at broyta vanar. Við lívsstílsjúkum meinast sukur-sjúka tpa2, høgt blóðtrýst, yvirvekt/fiti, hjarta/æðrasjúkur og sjúkur í vøddum og beingrind.

Fysioterapeutarnir siga, at tað er umráðandi at arbeiða fyrirbyggjandi og vera við til at forða fyri, at føroyingar fáa somu lívsstílsjúkum, sum gerast alt meira vanligar í vesturheiminum.

Vivíkjandi at motionera er boðskapurin, at vit við at røra okkum ein tíma um

dagin (t.d. ein góðan og skjótan túr har pulsurn fer upp) eru vit við til at fyrirbyggja, at vit fáa hesar lívsstílsjúkum, og vit fáa eitt betri og longri lív við meira yvirskoti í tí dagliga. Uppaftur betri er, um vit afturat tí tímanun dagliga, tvær ferðir um vikuna í 20 minuttir iðka eitthvørt, sum fær pulsina at hækka munandi og gera okkurt sum styrkir vøddarnir.

Tilboðið í Danmark "Motion på recept" er ein læknaávising til fysioterapeut ella venjingarmistøð fyri tey, ið eru í einum vandabólki og sum ikki klára at iðka sjálvi. Vant verður undir vegleiðing í 4 mánaðir, og síðan skulu tey sjálvi halda áfram við hesum.

Føroyingar, út úr bilunum!

Morten Zacho sigur annars um Føroyar, at vit hava eitt sera vakurt land, og fólkid tykist at hvíla í sær sjálvum meira enn man sær í nógvum øðrum størri samfeløgum. Á heilsuøkinum verða gjørd ymisk tiltøk, bæði við motión og við hægri avgjøldum á ósunnnum mati.

Hóast hetta heldur Morten Zacho, at tað er neyðugt at rópa varskó. Fyri tað fyrsta er tað roykingin. Han sigur seg ikki hava vitjað nakað land, har tað verður roykt so nógv sum í Føroyum. Eitt er, at tey vaksnu roykja, men nógv av teimum ungu og sjálvst børn roykja.

Hann heldur at roykjara-lungur og lungnakrabb-

mein er avgjørt ikki ein mentunrarvur, sum tað sømir seg at geva víðari til síni børn.

Føroyingar, út úr bilunum! skuldi verið eitt av slagorðunum hjá okkum føroyingum, sigur Morten Zacho, sum heldur at føroyingar koyra alt ov nógv í bili. Hóast nógv búgva nærhendis teirra arbeiðspláss og tætt við barnaskúlarnar, sær tað út til, at næstan øll nýta bilin sum flutningstól. Hann veit væl, at veðrið ofta er vánaligt um veturin, men við góðum vetrarklæðum, er veðrið eingin umbering.

Eitt annað sum ørkymlar Morten Zacho í samband við tey ungu, er stóra nýtslan av ósunnnum mati, sum t.d. burgarum, pizza, chips og sodavatni. Hetta er serliga ringt fyri tey ungu, tí nógv av teimum eisini roykja, koyra skutara ella verða koyrd í bili.

Fyrr, tá føroyingar høvdu kropsliga hart arbeiði, var tað í ordan at teir ótu feitt-ríkan mat, men í dag, tá flestu føðivørurnar eru innfluttar og hava eina vána-liga feittsamanseting, er feittinnihaldið ein stórr trupulleiki. Hetta saman við sodavatni og at fólk eru óvirkin er tann perfekta uppskriftin upp á typu 2 diabetes.

Um føroysku myndug-leikarnir, foreldur og fólkid sum heild, ikki gera nakað við hesar trupulleikar, kunnu føroyingar longu nú kalkulera við eini eksploderandi heilsufíggarætlan, sigur Morten Zacho.

Morten Zacho, cand. scient. og ítróttarfysiologur, ið helt skeiðið "Motion på recept" rópar varskó, tí føroyingar roykja alt ov nógv, koyra ov nógv í bili og eta ov ósunnan mat

Mynd: Marjun Poulsen

Vikuskifti í Glitni

Hóskvøldið:

Andreas unplugged frá kl. 21.00

Fríggjakvøldið spælir:

BRIDGE

Leygarkvøldið spælir:

X-RAYS

- ókeypis atgongd áðrenn kl. 00.00 -

Við í atgongumerkjaprisinum á 50,- er ein bj., sodavatn ella kaffi

Dystir á stórskeggja:

Hóskvøldið 29.09. kl. 19.00

FC Midtjylland v CSKA Moskva

Leygardagin 01.10. kl. 15.00

Fulham v Manchester Utd

Sunnudagin 02.10. kl. 16.00

Liverpool v Chelsea

Sunnudagin tærna B36 og KÍ saman

tí verður upphiting í Glitni frá kl. 13.30

- bussur koyrir niðan í Gundadal kl. 14.30 ókeypis -



GLITNIR

Gr. Kambansgøta 13

Tel 32 13 45

www.glitni.org

Opið er: mánadag - hósdag 11.30 - 23.00 · fríggjadag 11.30 - 03.30
leygardag 13.00 - 03.30 · sunnudag 13.30 - 23.00