

Hvørt fet telur

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

Fysioterapeutarnir á Landssjúkrahúsinum, sum luttaka í kappingini hjá Helse, f.v.: Marjun Poulsen, Brian Jensen, Sólbjørg Frederiksberg, Hervør Eyðinsdóttir, Kenneth Eenberg, Olga Kallsberg og Agnas Mortensen. Anna Maria Joensen vantar á myndini. Hon var stódd í Danmark, men luttekur í kappingini við at rapportera á teldu

Mynd: Jens Kristian Vang



Kvinnur og lungnakrabbi

Ein norsk kanning hjá “Tidskrift for Den norske Lægeforening” um kvinnur og lungnakrabba vísir, at deyðatalið av norðmonnum undir 50 ár er størri hjá kvinnum enn hjá monnum. Hetta kemur m.a. av at roykivanarnir eru broyttir nógv hesi seinastu árin. Nú eru tað fleiri kvinnur enn menn sum roykja. Norskir granskarar vænta, at lungnakrabbi skjótt fer at krevja fleiri mannlív enn bróstkrabbi millum kvinnur undir 70 ára aldur.

Kelda: Sunnhetsbladet

Við einum lítlum fetteljara í beltinum ella líningini í buksunum eru starvsfólk á nógvum ymiskum donskum arbeiðsplássum við í eini kappingini, sum

danska heilsublaðið Helse skipar fyri. Eisini starvsfólk á føroyskum arbeiðsplássum eru við í kappingini

HEILSUKAPPING

Tað er danska heilsublaðið Helse, sum hevur tikið stig til kappingina “Tæl dine skridt”, fyri at fáa fleiri fólk at ganga meira til dagligt.

Danska innanríkis- og heilsumálaráðið slúðlar kappingini, sum byrjaði

mánadagin 31. oktober og endar sunnudagin 13. november.

Málið er at fáa luttakararnar í kappingini at broyta hugburð viðvíkandi tí at ganga. Hugs kotið við fetteljaranum er at fáa fólk at leggja til merkis hvussu nógv fet tey veruliga ganga til dagligt og fáa tey at ganga enn meira.

Vit vita, at tað kann vera ringt at fáa nógv mikið av kropsligum aktiviteti at passa inn í vanliga gerandisdagin, har nógv fólk meginparturin av degnum sita við eina teldu og arbeiða, og flutningurin til og frá arbeiði er sitandi, í t.d. bili ella bussi, sigur Kirsten Engel, blaðstjóri á Helse.

Helse hevur í sínum átaki sett sum mál, at luttakararnir skulu ganga minst 10.000 fet um dagin. Tað er tað, sum luttakararnir í kappingini skulu stremba eftir.

Tað eru sera fá, sum ganga 10.000 fet, meðan tey eru til arbeiðis, so tey flestu mugu ganga til og frá arbeiði og í frítíðini, fyri at náa hesum tali.

Átakið hjá Helse virkar soleiðis, at arbeiðsplássini kappast innanhýsis um hvør gangur flest fet upp á tvær vikur. Tað ber til at kappast við at hava lið innanhýsis á einum arbeiðsplássi ella kappast við lið á øðrum arbeiðsplássum.

Liðini á arbeiðsplássunum

teknaðu seg á heimasíðuni www.taeldineskridt.dk. Har kunnu tey eisini fylgja við í, hvussu tað gongst hjá teimum sjálvum og øðrum. Tey liðini sum ganga flest fet fáa onkran vinning.

Fleiri føroysk arbeiðspláss eru við í kappingini, sum t.d. fysioterapeutar á Landssjúkrahúsinum, har 8 starvsfólk eru við í kappingini. Við at vera við í hesi kappingini, siggja tey hvussu nógv tey veruliga ganga, tá tey eru til arbeiðis. Eisini vilja fysioterapeutarnir vera eitt gott fyridømi við at vísa á, hvussu neyðugt tað er fyri likamið at røra seg fyri at umgangast yvirvekt og sjúkur sum t.d. typa-2 diabetes.

Tað er sera inspirerandi at nýta fetteljara. Tað er einfalt og ítøkiligt. Tú kann kappast við onnur ella við teg sjálfvan. At ganga 10.000 fet um dagin er nógv, og tú skal ganga rættuliga nógv fyri at koma upp á hetta tal. Men tú skal ikki falla í fátt. Tú kann byrja við at keypa ein fetteljara sum t.d. fæst í ítróttarhandlum og á apotekunum, og siggja hvussu nógv fet tú gongur, fyri síðani at seta tær mál sum eru til at røkka. Hugalgari er, um fleiri eru saman og ganga saman ella kappast móti hvørjum øðrum.

WHO hevur rokna út, at um gongdin heldur áfram sum nú, fara 70 prosent av



øllum sjúkum, sum hava deyðan við sær, í 2020 at vera fylgjur av okkara lívsstíl.

Teir báðu lívsstílsfaktorarnir sum eru mest vandamiklir, eru at roykja og at verða innaktivur.

Tá tú gongur túr, er umráðandi at tú gongur so mikið skjótt, at ein verður eitt sindur þøstur. Tað vil siga at tú nær til “tosingar markið” t.v.s. at tú gongur so mikið skjótt, at tú kann tosa, og tó er þøstur - Hetta sjálvandi um tú ikki hevur hjartatrupulleikar.

Tað er umráðandi at verða kropsliga virkin, og er hetta at nýta fetteljara ein háttur. Mælt verður til at vera kropsliga virkin hálvan tíma um dagin, ella 3-4 tímar um vikuna. Tó er tað betur at verða virkin dagliga heldur enn ein dag um vikuna.

