gult18 cyan18 magenta18 svart18

Beinini ferðast

Tað er eitt stríð at halda kropsligu støðuna við líka. Men John Heri, Martin og Hjørdis, sum hava spastiskar vøddar, eru íðin og dríva á undir venjingini saman við fysioterapeuti

Orð og myndir:
Eyðun Klakstein

John Heri venur armar og bein at arbeiða saman, men hann heldur ikki, at altíð gongur so væl

Við sveittabroti stríða tey seg ígjøgnum venjingarnar.

Tey eru íðin og hugagóð. Kempa fyri at fáa armar, bein, hendur og føtur at flyta seg, so sum øvilsini krevja. Og hóast hørðu venjingina er tað altíð stutt til eitt smíl.

Martin Johannesen, John Heri Johansen og Hjørdis Jacobsen hava spastiskar vøddar, og tað hevur kropsligar trupulleikar við sær.

Í roynd og veru er tað samstarvið millum heilan og vøddarnir, sum ikki er sum tað eigur at vera. Vøddarnir vilja ikki uppføra seg soleiðis, sum tey vilja, og tí er tað ringt hjá teimum at halda javnvágina, at ganga og at gera nógv av tí, sum tú og eg halda vera púra vanligt.

– Nú fóru beinini hjá mær at ferðast. Til Aberdeen, haldi eg.

Forherðaði John Heri missir ikki mótið, hóast tað er eitt baks at gera øvilsini rætt. Hann veit, at venjingarnar hjálpa honum, og tí stríðist hann hugagóður saman við Martini og Hjørdis í Klaksvíkar Fysioterapi tvær ferðir um vikuna.

Martin kempar fyri at fáa nakað burtur úr venjingini

Svensk framstig

Venjingarnar tykjast einfaldar. Tey skulu flyta ein fót, lyfta eitt bein ella strekkja ein arm. Við hvørt snýr tað sum at fáa armin at arbeiða saman við beinunum ella um at gera meiri vanligar styrkivenjingar.

Uppgávurnar kunnu tykjast yvirkomiligar, men tað er eitt stríð hjá John Hera, Martini og Hjørdis at flyta bein og armar, soleiðis sum venjingarnar krevja. Tey mugu leggja stóra orku í at flyta kropslutirnar, og tað er eisini eitt stórt stríð at fáa røttu glíðandi flytingina.

Jóngerð Biskopstø stendur fyri venjingini, og hon roynir at dríva á tey trý.

– Tað er ein stórur fyrimunur fyri venjingina, at tey øll trý eru sovorðnir kemparar, sigur hon.

Venjingin hjá Jóngerð snýr seg um at halda kropsligu støðuna við líka, eftir at John Heri, Martin og Hjørdis hava verið í Svøríki. Tvær ferðir um árið hava tey tilboð um at fara nakrar vikur í Svøríki, og her er mest sum talan um eina venjingarlegu, har uppgávan er betra um kropsligu støðuna hjá teimum.

Tá tey síðani koma aftur til Føroya skulu tey halda fast um framstigini, og síðani taka seg enn meiri fram, næstu ferð tey fara avstað. Og framstig sóust, nú tey hava verið einaferð í Svøríki, heldur Jóngerð.

Ymiskt

Venjingin í Klaksvíkar Fysioterapi hevur fleiri endamál. Tey trý skulu styrkja vøddarnar, tey skulu gerast betur til at brúka bein og armar, tey skulu venja at ganga, og tey skulu eisini læra partarnar av kroppinum at arbeiða saman.

Nú hevur Martin fingið ein bólt at taka sær av. Hann skal lofta bóltinum og tveita hann aftur. Síðani skal hann dribla við bóltinum. Alt hetta skal hann gera, meðan hann skal halda javnvágina, og tað gongur sera væl. Onkuntíð tykist tað, sum um hann missir fótafestið, men hann fótar sær altíð aftur.

Martin, Hjørdis og John Heri gera nógv øvilsi í felag, men tey hava eisini ymiskar venjingar. Tað kemst av, at tað er ymiskt, sum tey eru fyri, og hvørjir vøddar eru harðast raktir av sjúkuni.

Hørð venjing

– John Heri, hvussu gongur, spyr Jóngerð.

– Tað gekk betri í áðni, svarar John Heri, sum stríðist við eitt øvilsi fyri beinini.

– Ja, tær dámar betri at gera øvilsi til ryggin.

– Ella okkurt við armunum, leggur drongurin afturat.

Tað eru nøkur ár millum tey trý, men tey trívast væl saman. Tey eru kort síðani farin at venja í felag, men tað riggar væl.

– Venjingin er hørð, og tey eru eisini móð, tá vit eru liðug, men tey eru sera røsk, og tað er helst eisini ein fyrimunur, at tey eru saman um venjingina, sigur Jóngerð Biskopstø.

– Endamálið við venjingini er at gera tey so sjálvbjargin, sum tað ber til. Tey skulu gerast betri til at klára seg í gerandisdegnum, og skulu framstigini verða varandi, er neyðugt við nógvari venjing.

Um vøddarnir ikki allatíðina verða mýktir og vandir, gerast teir stívari aftur, og so er verri at flyta armar og bein.

– Tað er hugaligt at síggja framstigini hjá teimum. John Heri til dømis gongur nú við høkjum, og tað var ikki hugsningur um fyri nøkrum mánaðum síðani, sigur Jóngerð.

Martin og Hjørdis hava eisini tikið seg fram eftir venjingina í Svøríki, og tá tey trý gera klárt at fara til hús eftir venjingina, verður ikki tosað um, at tað er ein lætti, at venjingin er av, men heldur nær næsta venjing verður.

Martin, Hjørdis og John Heri hava verið í Svøríki og vant, og tað hevur havt framstig við sær

– Tað er hugaligt at síggja framstigini hjá teimum, sigur fysioterapeuturin um Hjørdis og hini

Tey eru hugagóð, hóast venjingini er hørð og krevur nógv av teimum

gult19 cyan19 magenta19 svart19

Roykipolitikkur almennur starvsfólkapolitikkur

Roykipolitikkur er nú vorðin partur av almenna starvsfólkapolitikkinum. Hetta upplýsir Løgmansskrivstovan, og er hetta fyri at tryggja almennum settum at arbeiða í roykfríum umhvørvi

ROYKING
Heini í Skorini

Royking hevur altíð verið eitt umstrítt evni, og upp ígjøgnum tíðirnar hava nógvar áskoðanir verið frammi í miðlum okkara bæði frá politikarum og vanligum fólki viðvíkjandi hesum evni.

Men nú upplýsir Løgmansskrivstovan í tíðindaskrivi, at broyting er farin fram á hesum øki.

Frá 1. apríl 2001 avloysti nýggjur roykipolitkkur fyri almennu fyrisitingina rundskriv frá 13. apríl 1989, har endamálið er at fáa roykfrítt umvhørvi. Endamálið við nýggja roykipolitikkinum hjá Løgmansskrivstovuni, er at seta fyriskipanir upp, ið tryggja øllum alment settum at kunna fremja sítt arbeiði í roykfríum umhvørvi, har møguleikin fyri »passivari« royking ikki er til staðar.

Løgmansskrivstovan sigur, at einastu undantøkini viðvíkjandi royking, sum nú kunnu verða gjørd, eru í serligum hølum, sum bert eru ætlað at roykja í, og í arbeiðshølum, har bert eitt starvsfólk arbeiðir, og einans um hesi høli ikki verða nýtt at greiða viðskiftafólk í.

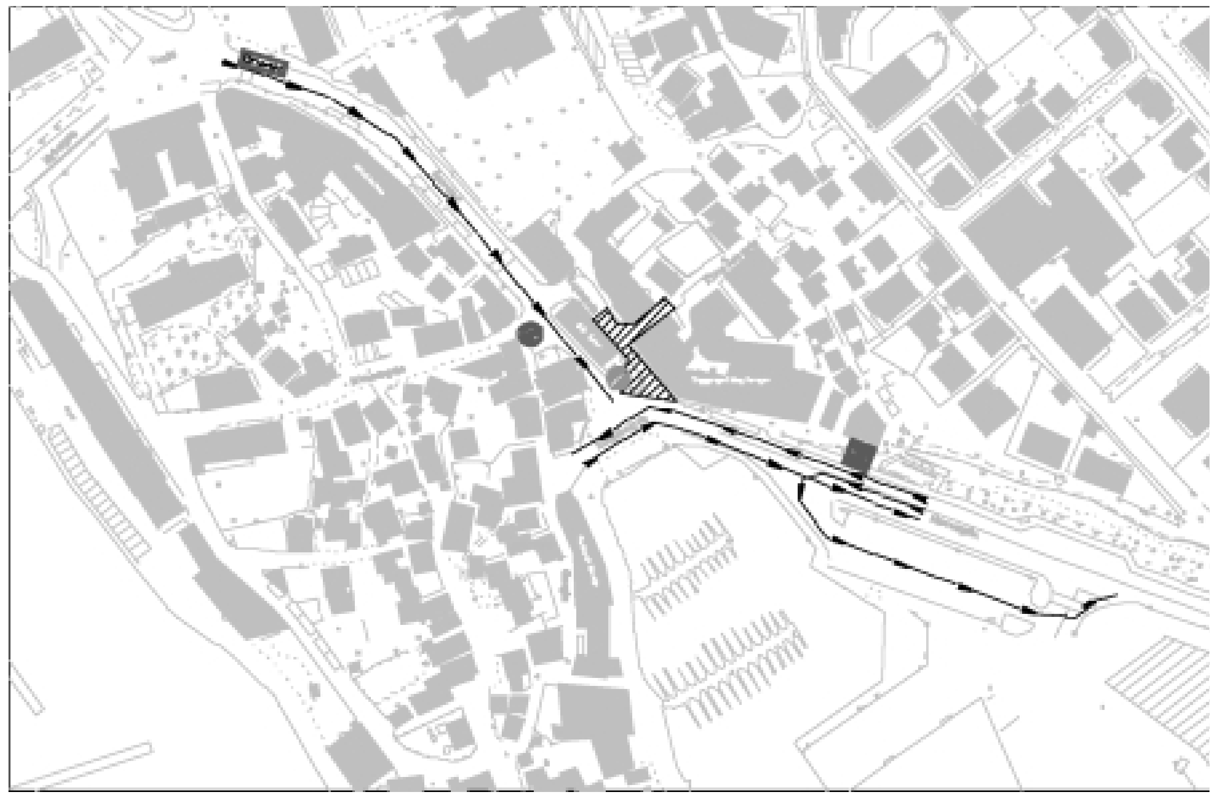
Sum nakað nýtt er heldur ikki loyvi at roykja í tænastubilum. Nýggi roykipolitikkurin leggur eisini upp til, at arbeiðsplássini, talan er um, skipa fyri upplýsing um vandan av royking. Arbeiðsplássini hava nú eisini møguleikan at vera við í arbeiðinum í sambandi við sjálvbodna avvenjing hjá starvsfólki.

Eins og allir hinir partarnir av starvsfólkapolitikki, verður nýggi roykipolitikkurin, sum hevur verið í gildi frá 1. apríl í ár, sendir stovnum og yrkisfeløgum. Ásannandi, at royking er heilsuskaðilig, skal nýggi roykipolitikkurin tryggja roykfrítt umhvørvi á øllum almennum arbeiðsplássum.

Frá Tórshavnar Kommunu

Í samband við umbyggingararbeiði hjá Tryggingarfelagnum Føroyar á Kongabrúnni, verða hesar broytingar í ferðsluni gjørdar frá týsdegnum 10. apríl 2001.

- **Kopargøta verður stongd fyri allari ferðslu**
- **Einvegis ferðsla verður frá Vaglinum oman eftir Áarvegnum til Kongabrúnna**
- **Eingin gjøgnumkoyring verður oman eftir Erling Jallsgøtu**



Lýst verður tá koyrandi verður aftur á Kopargøtu

Tórshavnar Kommuna
Tekniska deild