

## Boglisten uge 39

### Skønlitteratur 26/9 til 2/10

1. Ny) Leif Davidsen: Djævelen i hullet
2. (Ny) Anne B. Ragde: Altid tilgivelse
3. (1) Jojo Moyes: Toner i natten
4. (4) Steffen Jacobsen: Enhjørningen
5. (3) Arne Dahl: Skyggezone
6. (2) Linn Ullmann: De urolige
7. (5) Elena Ferrante: Min geniale veninde
8. (6) Dan Brown: Inferno
9. (-) Birgithe Kosovic: Den inderste fare
10. (-) Morten Pape: Planen

### Fagbøger

1. (1) Svend Brinkmann: Ståsteder
2. (2) Svend Brinkmann: Stå fast
3. (3) Peter Wohlleben:  
Træernes hemmelige liv
4. (4) Peter Olesen: Stille København
5. (10) Sofus Rischel:  
Få mere ud af Windows 10
6. (-) Kristian Leth & Eske Willerslev:  
Historien om det hele
7. (-) Lars Tvede: Gåsen med det gyldne æg
8. (7) Martin Jes-Iversen: Udsyn
9. (-) Slavoj Zizek: Den nye klassekamp
10. (-) Paul Parsons: Teorier på 30 sekunder

### Biografier

1. (Ny) Bruce Springsteen: Born to run
2. (5) Puk Damsgård: Ser du månen, Daniel
3. (2) Poul Smidt: Viggo Kampmann
4. (Ny) Kurt Kragh, Ove Dahl & Stine Bolther: Drabscheferne
5. (-) Paul Kalanithi: Før jeg forsvinder
6. (Ny) Anders Fogh Rasmussen:  
Viljen til at lede
7. (1) Jørn Riel: Mit livs skrøne
8. (-) Abdel Aziz Mahmoud:  
Hvor taler du flot dansk!
9. (4) Jørgen Leth:  
Det uperfekte menneske. Director's cut
10. (6) Naser Khader & Hanan Aldaher:  
Hanan - Syrien

Sidste uges placering i parentes.

KILDE: ARNOLD BUSCK'S BESTSELLERLISTER ER BASERET PÅ SALGET I KÆDENS 33 BUTIKKER SAMT WEB BUTIK. LISTERNE SKØNLITTERATUR, BIOGRAFI & ERINDRINGER INDEHOLDER BØGER UDGIET INDEN FOR DE SIDSTE 12 MÅNEDER. HUMOR- OG ÅRBØGER ER TAGET UD AF LISTERNE.



# Formanden går forrest

*I denne weekend fejrer Sunds IF 75-årsjubilæum. Formand Ole N. Olesen har været med i mange år og opfordrer folk til at gå ind i frivilligt arbejde*



AF PALLE HEERING NIELSEN  
phn@herningfolkeblad.dk

Siden 1998 har Ole N. Olesen været formand for fodboldklubben Sunds IF. I dag kan han og klubkammeraterne fejre 75-årsjubilæum vel vidende, at det blandt andet er Ole N. Olesens utrættelige arbejde som formand og udvalgsformand, der har gjort Sunds IF til den klub, den er i dag.

Han spiller fortsat fodbold i klubben, der er drevet af mange frivillige kræfter, og Sunds IF sætter sit præg på lokalområdet - eksempelvis som arrangør af Sports & Byfesten i Sunds siden 1979.

53-årige Ole N. Olesen blev i 2004 kåret til Årets Sunds-borger, og han har modtaget flere lokale idrætslederpriser. I dag svarer han på Herning Folkeblads 10 Nysgerrige.

### 1. Hvad ser du mest frem til i forbindelse med jubilæet?

- Det er en fantastisk anledning til at påskønne og anerkende de mange frivillige, der har været og er i Sunds IF. Uden dem var der ingen forening. Det er også en unik mulighed for at skabe sammenhæng mellem fortidens helte og nutidens drømme.

### 2. Hvorfor har du valgt at lade dig vælge til formand for en lokal idrætsforening?

- Jeg har en lang historik i Sunds IF som spiller og frivillig gennem rigtig mange år. På et tidspunkt tror jeg, mine evner blev bragt i spil til at samle foreningen. Jeg har nu heller ikke noget imod at være formand og ser det som en mulighed for at gøre en forskel i mit lokalsamfund. Så gør det jo heller ikke noget, at det er en fodboldklub, hvis man nu elsker fodbold.

### 3. Hvis du skulle overbevise andre om, at de skal gå ind i frivilligt foreningsarbejde, hvad ville du så sige til dem?

- Jeg tror i dag, at jeg ville fortælle om mine oplevelser som skoleleder på Mikrofodboldskolen. At opleve små børn klukke af glæde ved at lege sammen med deres forældre, det er det hele værd. I Sunds IF har vi valgt, at ungdomsspillere i 13-14-års alderen skal prøve at være ledere og smage den ægte og umiddelbare erkendelse, der kommer fra små børn.

Med lederkasketten på vil jeg sige, at det absolut ikke tæller ned, hvis et cv indeholder frivillighed - tværtimod.

### 4. Hvordan er du ellers aktiv i Sunds IF, eller er der kun tid til at være formand?

- Jeg har været frivillig leder siden 1979 på forskellige niveauer. Ved siden af posten som ordførende formand spiller jeg selv +50 fodbold og er desuden formand for sportsudvalget og lederudvalget. Derudover er jeg deltagende medlem i byfestudvalget, Kun for mænd-udvalget og en række aktivitetsudvalg. Som min kone siger, så er Sunds IF mit femte barn.

### 5. Hvilken person bliver du inspireret af - og hvorfor?

- Nu fortsætter vi lige i fodboldverdenen. Det må være Per Bjerregaard (tidl. bestyrelsesformand for Brøndby IF, red.). Hans engagement og evne til at samle Brøndby og holde fast i foreningstanken har været fantastisk, selv om foreningstanken ikke holdt ind i den professionelle del af Brøndby. Jeg ser frem til at møde ham i Sunds først i det nye år.





○ De seneste 18 år har Ole N. Olesen været formand for Sunds IF, og han skal holde jubilæumstale ved dagens reception i klublokalerne på Skalmesvej i Sunds, når klubben fejrer, at det er 75 år siden, at den blev etableret. FOTO: TOM LAURSEN

# som frivillig

## : blå bog

### OLE NØRGAARD OLESEN

Formanden for Sunds IF siden 1998 er 53 år, gift med Jette, far til Lasse, Sanne, Simon og Anne Mette samt morfar til Lukas.

Han bor i Sunds, er uddannet som Master i Skat og har flere lederuddannelser på forskellige niveauer. Ole N. Olesen har tidligere arbejdet ved Herning kommune og har siden arbejdet for Skat senest som afdelingsleder.

I fritiden ynder han at dyrke fodbold, fiskeri og cykling på mountainbike, og der bliver også tid til at kigge nærmere på frimærkesamlingen samt spise god mad - »herreretter«, som han kalder det.

6. Hvad ville du bruge tiden på, hvis du fik en måned til at gøre, præcist som du ville?

- Så ville jeg stemple ud og tage på en længere ferietur sammen med min kone, Jette. Vi er blevet lidt bidt af oplevelsesture på mountainbike - selvfølgelig krydret med vin og god mad.

7. Hvilket emne kunne du ønske, at du havde mere tid til at fordybe dig i?

- Selvom min hverdag til tider er meget tidspresset, så har jeg en passion for frimærkesamling, og denne hobby kunne godt fortjene noget mere tid. Det ville måske også være sundt for mig.

8. Hvilken kendt person kunne du godt tænke dig at møde på tomands-hånd, og hvad skulle I lave/tale om?

- Jeg tror, at det bliver Per Bjerregaard, og emnet må blive, om Sunds IF og Brøndby IF kunne blive venskabsklubber - selv om »Ulveland« nok tænker sit.

9. Hvis du fik mulighed for at bytte job med en person i en uge, hvilken branche skulle det være inden for?

- Så tager jeg en tur ud af Skat og prøver det private, med et job som ansvarlig for en HR-afdeling.

10. Hvad ville du ændre i samfundet, hvis du kunne bestemme?

- Nu er jeg grundlæggende godt tilfreds med vores samfund, men et endnu større fokus og investering i forebyggende indsats - i bred forstand - ville stå højt på min prioriteringsliste.

## Er der andre begrænsninger?

Min mor på 67 skal have ny hofte, men hun har fået af vide, at hun selv efter operationen ikke må bukke mere end 90 grader i hoften. Er der andre begrænsninger, som hun skal kende før operationen, og hvorfor må hun ikke bukke hoften mere end 90 grader?

Med venlig hilsen  
Den nysgerrige datter

Det lyder som om din mor lider af slidgigt i hoften, som i dag beteges som en folkesygdom. Det er den mest udbredte ledsygdom, der rammer stort set alle med alderen. 8 ud af 10 har slidgigt, når de har passeret de 50 år. For mange patienter betyder det en dagligdag præget af smerter, problemer og frustrationer, fordi man måske ikke kan passe sit job, få sin daglige motion og må opgive sine fritidsinteresser og afstå fra rejseaktiviteter.

Mange vil kunne genoptage tidligere aktiviteter på samme eller næsten samme niveau som tidligere.

Med en kunstig hofte kan man føre en almindelig tilværelse. Vi anbefaler, at din mor efter operationen lige så stille kommer i gang med at udføre hverdagsaktiviteter igen. Det er vigtigt, at man efter operationen vender tilbage til de aktiviteter, der er med til at give én livskvalitet. Dette kan for eksempel være gåture, løbeture, cykling, dans og svømning - dog skal såret være lægt, før man bader i svømmehal. Der kan ikke sættes grænser for, hvor langt man kan gå, og hvor meget man kan bruge kroppen. Din mor skal lytte til sin krop og respektere smerter og træthed.

Det endelige slutresultat efter operationen og genoptræningen ses først efter et år.

Et nyt hofteled medfører ikke fuld bevægelighed. Eller man skal i hvert fald passe på med ikke at komme for langt ud i visse bevægelser.

Hvis man bøjer (flekterer) for meget er der en lille risiko for at man kan bevæge ledhovedet ud af ledskålen. Især skal man passe på med at indadrotere og bøje samtidigt. Denne kombination medfører at hoften kan »gå ud af led«. Det er dog på ingen måde sikkert at et sådan buk vil skade hoften - men det er vigtigt at din mor er opmærksom på det.

Med venlig hilsen  
speciallæge i ortopædkirurgi  
Thomas Rohde

## Jeg er i tvivl, om jeg skal opereres?

Jeg er en mand på 69 år, som er blevet indstillet til et nyt knæ. Jeg er bange for de komplikationer, som det kan give på trods af at jeg har få »gode dage«, hvor smerterne i knæet er tålelige. Er der noget statistisk materiale, som kan hjælpe mig træffe beslutningen? Jeg er som sagt rigtig meget i tvivl om operation er løsningen for mig? Mvh. Erik

En knæprotese indsættes først, når knæledet er så ødelagt, at det forårsager store smerter, nedsat gangdistance og forringet bevægelighed - når der altså er få af de »gode dage«, som du også beskriver. I begyndelsen forsøger man at behandle med smertestillende medicin, fysioterapi med mere, men når smerterne bliver så invaliderende, at de påvirker de daglige funktioner eller giver manglende nattesøvn, er det en god idé at overveje indsættelse af en knæprotese.

Næsten alle vil opleve en reduktion i knæsmertterne i forhold til før operationen, og hovedparten af de patienter, der får indsat et kunstigt knæ, kan forvente fuldstændig eller næsten fuldstændig smertefrihed.

En knæprotese holder dog ikke evigt for alle patienter. Dette skyldes, at protese-delene kan slides så meget, at det kunstige knæ slides løs fra knoglen. For over 95 procent af patienterne holder en knæprotese i mindst 10 år - og for over 90 procent i mindst 15 år. Der er en sammenhæng mellem, hvor meget du belaster protesen og slitage. Dette betyder dog ikke, at du skal »skåne« eller »spare« dit nye knæ. Meningen med operationen er netop, at du skal slippe for smerterne og få en bedre gangfunktion samt vende tilbage til de aktiviteter, du ikke har kunnet og dermed genvinde livskvalitet. Du skal ikke forvente at kunne sidde på hug efter at have fået et nyt knæ. Dertil er bevægeligheden ikke god nok, men det er absolut et mål, at du opnår så god en bevægelighed, at du for eksempel kan cykle på en almindelig cykel. Du kan evt. heller ikke ligge på knæ på det nye knæ. Hvis du kan, skal det være på en pude.

Nationalt bliver kvaliteten af knæoperationer registreret og overvåget i Dansk knæalloplastik register (database). Aleris-Hamlet indberetter alle knæoperationer til denne database, og der er således overvågning og kontrol med vores operationer på lige fod med andre klinikker / sygehuse, som indopererer kunstige knæ.

Med venlig hilsen  
speciallæge i ortopædkirurgi  
Thomas Rohde

## SPØRG LÆGERNE

### Thomas Rohde

Lægerne på Aleris-Hamlet Hospitalerne svarer på spørgsmål inden for alle sygdomsområder.

Skriv til Herning Folkeblad  
Østergade 21 • 7400 Herning.  
Mærk kuverten: »Spørg lægen«.  
Spørgsmål kan også sendes på e-mail til  
herning@herningfolkeblad.dk

