



FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

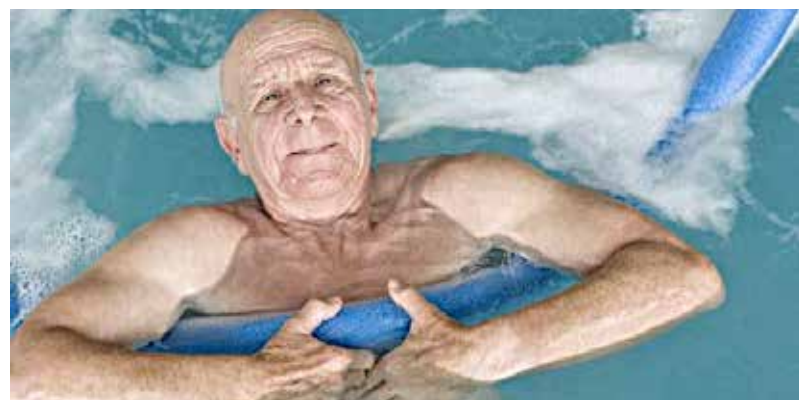
ELDRI OG RØRSLA

Sum partur av sjúkrarøktarfróðiútbúgvingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyrbyrging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar víðgera sjúkrarøktarfakligan spurdóm innan heilsufrauma og/ella fyrbyrging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Vikuskifti nakrar av hesum greinum

ALTÍÐ Í BESTA ALDRI

TÁ KROPPURIN ELDIST, GERST HANN STÍVARI OG TÆÐ GERST TRUPLARI AT MEGNA GERANDISDAGIN. SJÁLVT TÆÐ AT SKULA TOYGGJA SEG UPP Á OVASTU HILL ELLA AT BENDA SEG NIÐUR AT BINDA LISSURNAR KANN KENNAST TUNGT. MEN VIÐ AT RØRA SEG REGLULIGA KANN KROPPURIN HALDAST LIÐILIGARI – EITT SINDUR HVØNN DAG MUNAR EISINI

Rørsla gevur meir orku og vælveru. Rørsla kann fáa smílið fram og eyguni at glógva. Rørsla gevur eisini sjálvsálit og sjálvsvirði, og er við til at økja um hugin at vera saman við øðrum í samband við ymisk tiltøk. Afturat, at rørsla í sær sjálvum er sunn fyrri likamið og heilan, so hevur líkamligi aktiviteturin tann eyka vinningin, at hann ofta verður framdur saman við øðrum. Soleiðis er hann við til at skapa samband við onnur ella fyrbyrgja sosialari avbyrging á ellisárum. At vera sjálvhjálpin gevur nøgdsemi, og føla at tað tú gert gevur meining, er knýtt at viljanum til broyting í lívinum. Tað krevur tó ein ávísan kropsligan førleika at fylla dagarnar við gerðum, ið hava týðning fyrri teg.



Vøddar okkara og beinagrindin vikna við aldrinum. Hetta ávirkar okkum m.a. soleiðis, at javnvágin gerst vánaligari og vandin fyrri at detta økist. Um tú ert bangin fyrri at detta, førir tað óivað til, at tú rørir teg minni.

Fyrr varð ikki væntað av eldri fólk, at tey vóru aktiv. Tey vórðu rádd frá at vera kropsliga virkin, tí tað var ov vandamikil. Ístaðin blivu tey mæld til at spæla kort. Í dag er tað soleiðis, at tað verður væntað av okkum, at vit liva aktivt og sunt, soleiðis at vit fara sunn og frísk hiðani sum 90 ára gomul ella eldri. Eisini verður væntað av okkum, at vit halda okkum sunn, og at vit kenna ta nýggjastu vitanina innan heilsu.

Hvat hendir, tá vit eldast

»Ta'r du livet som det falder, går du gennem tidens haller, altid i din bedste alder«

Piet Heijn

Fitness ikki einasta svarið

Tað er møguligt at trena heilan alt lívið –Tá vit binda brúka vit bæði hendur og høvd samstundis.

Tað kann vera torført at finna íblástur til dagliga rørslu. Vit hugsa ofta um fitness, vektlyfting og sveitta á pannuna í samband við rørslu, men í veruleikanum er rørsla so nógv annað enn tað. At ganga ein góðan túr, fara á fjall ella á flot og njóta tað góða veðrið, meðan tú fiskar, ger eisini mun. At vitja grannakonuna til ein drekkamunn og hava stökkmar við, er eisini ein formur fyrri at vera virkin.

Við rørslu ber til at fremja virkisferleikan og sjálvbjargni hjá tí einstaka, og soleiðis skapa góðar umstøður fyrri tí góða lívinum á ellisárum.

At svimja er eisini eitt ítriv, har tú fær samantvinnað tað rørluliga, sansaliga og sosiala. Sum nevnt kann tað eggja teg at halda áfram, um tú til dømis fólir, at tað gevur meining fyrri teg at luttaka í onkrum sosialum.

Tað snýr seg um at finna útav, hvat fyrri ítriv gevur gleði í tínum lívi, og so at halda áfram við hesum, soleiðis at

tú heldur teg í gongd og kanst liva tað góða lívið so leingi sum gjørligt. Við at halda kroppin liðiligan gjøgnum lívið, betra vit ikki bara um gerandisdagin, men syrgja eisini fyrri, at lívið verður longri.

Ofta kann tað verða strævið at vera aktivur í fleiri tímar, men við billiard er ein góður møguleiki fyrri at spjæða aktivitetin yvir allan dagin.

At spæla billiard er eisini formur fyrri rørslu: Fyri tað fyrsta er billiard ein aktivitetur, ið nógv eru sera glað fyrri, og hetta er við til at fremja teirra lívsgóðsku, samstundis sum tey eru við í tí lokala lívinum og eru sosialt aktiv. Harafturat er billiard ein vælegnaður aktivitetur til eldri fólk, tí fleiri støðgir eru, har mann fær samlað sær orku. Akkurát hetta er við til at fremja orkuna soleiðis, at ein kann spæla í fleiri tímar.

Fimleikur er ein fjølbroytt og effektiv venjing fyrri eldri, ið antin ynskja at venja heima hjá sær sjálvum ella saman við øðrum. Tað týðningarmesta fyrri at koma væl igjøgnum dagin er at halda seg í gongd, so smár gerandisuppgávur ikki gerast ov tungar við aldrinum.



Við at røra seg regluliga kann kroppurin heldast liðiligari – eitt sindur hvønn dag munar eisini



Rørsla ger, at tað gerst lættari at lata seg í, og gevur mót upp á ein meira virkan gerandisdag.

Rørsla hevur eisini sálarligar fyrimunir. Rørsla útskilir endorfinir, sum kroppurin evnar til í heilanum. Hesi evni eru við til at økja um vælveruna, tí tey styrkja um reaktiónsevni, styrkja immunverjuna, forða strongd, virka pinustillandi og fáa tað góða lagið fram.

»Nægter Nogen, at Bevægelsen er til: saa gjør jeg som Diogenes, saa gaar jeg. Nægter Nogen, at Sundheden er i Bevægelsen, saa gaaer fra alle sygelige Indvendinger. Naar man saaledes bliver ved at gaae, saa gaare det nok.«

Søren Kirkegaard

Tað kann vera torført at finna júst tað rætta ítrivið fyrri tann einstaka, men um tú fólir, at tað, sum tú gert, gevur meining fyrri teg, er tað lættari at halda fram. Um tú veist, at tað fer at geva tær vælveru at ganga ein túr, gerst tað lættari at fara túrin.

Hvat gera kommunurnar

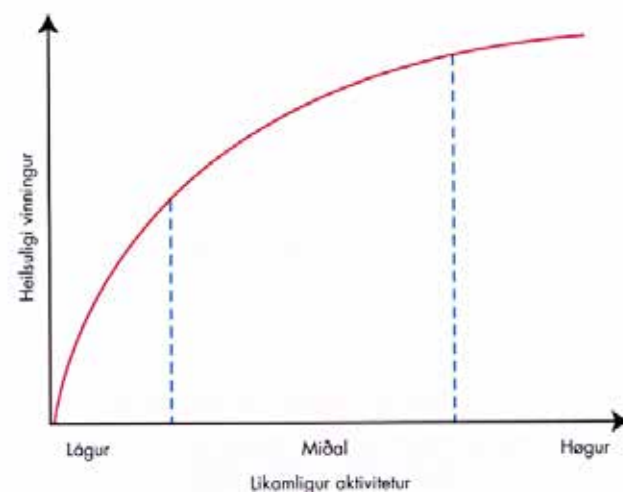
Tað eru nógv ymisk venjingartilboð til eldri heimabúgvandi í Foroyum. Flestu kommunur hava nógv ymisk tilboð, har eldri fólk millum annað kunnu koma inn til fimleik, svimjing og onnur ítriv. Hesi tilboð eru at finna við at seta seg í samband við kommunurnar.

Tórshavnar kommuna setti Heilræði á stovn í 2002. Endamálið við tænanastuni er at bøta um lívsgóðskuna hjá teimum eldri, við millum annað at upplýsa um ymiskar møguleikar og

tilboð, sum eldri hava rætt til – harimillum fyrbyrgingar- og viðlíka virkan gerandisdag. Hesi tilboð eru við til at stimbra tey eldru til eitt virkið liv – eisini í eldru árum. Tilhaldið í Havn hevur eisini nógv ymisk tilboð til eldri borgarar. Hetta er við til at eggja tey til at geva sær sjálvhjálpin so leingi sum møguligt, og hava okkurt at gleða seg til at koma upp til hvønn morgun og harvið fáa ein virkan og innihaldsríkan dag. Umframt fimleik, rørslu og útførðir, skipar Tilhaldið eisini fyrri fleiri øðrum spennandi og mennandi tiltøkum til eldri. Venjingar saman við øðrum geva sosiala samveru og ein steð frá gerandisdegnum. Hetta visir seg at eggja tey eldru til at halda fram við venjingunum. Tað, at tú rørir teg og tað, at tú megnar at røra teg, er við til at gera lívið lættari. Sjálvt eitt stutt tíðarskeið við venjingum kann hava týðning fyrri gerandisdagin.



Skriva greinina hava: Frá vinstri: Anja S. Olsen, Brynhild Restorff og Ulla í Dávastovu



Talva 1. Samanhengur millum líkamliga aktivitetstøðið og heilsuliga vinningin.

(Talvan er frá frágreiningini „Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger“ frá „det norske statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2000“.)

TALVA: ÚR VØKU NR. 2, 2007

Jú meira tú rørir teg, tess betri verður heilsan, vísa kanningar