Eina kannu av vatni í køliskápið hvønn morgun

Tað er umráðandi at eldri fólk gera sær tað til ein vana at drekka nógv, segði Beinta Leo, kostráðgevari, á eldradegnum

ELDRI OG MATUR
Áki Bertholdsen
aki@sosialurin.fo

Beinta Leo, kostráðgevari, gav teimum, sum vóru á eldradegnum nøkur einføld, men góð ráð um mat

Nokk at drekka og minni feitt.

Tað vóru hyggjuráðini, sum tey eldru fingu á eldradegnum í Trongisvági leygardagin.

Tey, sum skipaðu fyri, høvdu fingið Beintu Leo, kostráðgevara at greiða teimum eldru eitt sindur frá, hvat er góður matur til eldri fólk.

Uttan at gera tað ov háfloygt ella ov fløkjasligt kom hon við nøkrum einføldum, men góðum ráðum, sum gera rættiliga góðan mun,

Beinta Leo segði, at eitt tað største vandamálið hjá eldri fólki, er, at tey fáa ikki nóg mikið at drekka.

–Eldri fólk føla ikki tosta á sama hátt sum yngri fólk og tí er tað nógv dømi um, at eldri fólk fáa ov lítið av vætu.

Hon segði, at hetta er eitt vandamál, tí tað kann føra við sær høvuðpínu, svimbul og at ólag kemur á sodningarlagið.

– Serliga tað, at fólk kunnu gerast svimbul er hættisligt, tí tá er skjótt at detta og meiðsla seg.

Hon segði, at eini góð ráð eru at seta ein liturkannu av vatni í køliskápið hvønn morgun, tá ið tey komu upp.

– Og so skulu tey syrgja fyri, at tey hava drukkið alla kannuna, tá ið tey legðist um kvøldið.

– Hetta er ein góður vani hjá eldri fólki, segði hon.

Hon legði eisini dent á, at vatn er tað besta at drekka.

– Te og kaffi eru vatndrívandi og tí er vatn tað besta. Men tað ber eisini til at koyra eitt sindur av saft í, fyri at fáa tað at smakka betri, segði hon.

À eldradegnum leygardagin, vóru tað mong, sum nýtti høviu at heilsa upp á Løgmann. Her er tað Gerda Einarsson av Tvøroyri, sum fær sær eitt prát við Jòannes Eidesgaard

Tvey gløs av mjólk

Hon vísti eisin á, hvussu stóran týdning tað hevur at drekka mjólk.

– Vit hava øll brúk fyri at drekka tvey gløs av mjólk um dagin.

Tey, sum ikki dáma mjólk, kunnu súpa Jogurt ístaðin, ella okkurt annað, sum er gjørt úr mjólk.

Mjólkin styrkir beinagrindina og forðar fyri einum øðrum stórum trupulleika hjá eldri fólki og tað er, at armar, bein, mjadnar og onnur bein, brotna so lætt.

Samstundis forðar tað fyri, at beinagrindin smokkar saman, so at tey gerast bogin. Tá ið beinagrindin smokkar saman, kann tað eisini føra rættiliga nógva pínu við sær.

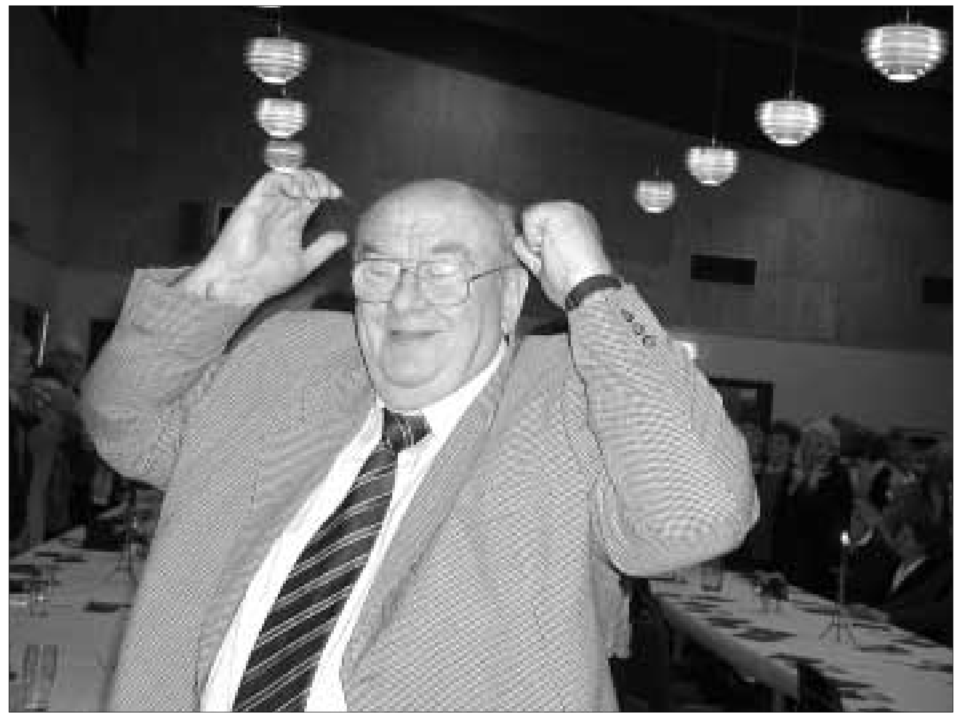
Ikki forboðið

Men onki kostráð uttan at koma inn á feitt.

Beinta Leo helt, at eftirsum vit búgva í Føroyum, skulu vit sjálvsagt eta føroyskan mat.

– Men kjøtið er ofta feitt, og eta vit fisk, hava vit ofta nógva nógva tálg og nógv smelt afturvið.

Hon segði, at eini góð ráð eru at skera alt tað sjónliga feitti burtur. Men annars helt hon, at vit eiga at minka um tálgina í knettum og frikadellum og ikki eta so nógv smelt afturvið.



Tey eldu vóru hugagóð at gera fimleik undir leiðslu av Jóruni Petersen. Her er tað Mikkjal Sundberg í Vági, sum spílar seg út

– Hon legði kortini dent á, at tað er avgjørt ikki forboðið at eta vanligan, føroyskan mat, so ongin skal hava ringa samvitsku av tí. Men tað er umráðandi at minka um feittið!

Og so helt hon, at tá ið vit hava ræstan fisk til døgverða, er tað betri at hava spik afturvið, enn garnatálg.

– Í spiki eru ómettaðar feittsýrur, sum ikki seta seg fastar í æðrunum og elva til blóðtøppar og hjartatrupulleikar.

Men so vísti hon á, at spik er illa dálkað av ymsum evnum og tí mælti hon til, at vit ikki eta spik meiri enn einaferð um mánaðin og stykkið, sum vit eta hvørja, skal ikki vera størri enn ein lítil svávuldós.

Hon helt, at fylgdu tey eldru hesum einføldu ráðunum, fór tað at muna rættiliga væl.

Hon hon legði eisini dent á, at tað er aldrin ov seint at broyta matvanarnar.

Ætla at byggja út til 10 fólk afturat í Vági

Vágs Býráð ætlar at byggja eldrasambýli út. Í tí sambandi er eisini at gera nøkur pláss til fólk, sum ganga í barndømi

ELDRARØKT
Áki Bertholdsen
aki@sosialurin.fo

Nú skal sambýli í Vági byggjast út.

Tað ætlar býráðið í Vági

Á eldradegnum, sum landsferlagið hjá pensjónistunum skipaði fyri í Suðuroy leygardagin, fortaldi Jógvan Krosslá, borgarstjóri í Vági, at kommunan arbeiðir við eini ætlan um at byggja sambýli í Vági út.

Í sambýlinum í Vági eru pláss fyri 12 fólkum og tað er eitt tiltak, sum bæði býráðið allir vágbingar eru sera takksamir fyri.

Jógvan Krosslá segði, at býráðið hevur søkt um stuðul frá landinum til at byggj sambýlið út.

Tilsamans er ætlanin at byggja út til 10 fólk.

Í tí sambandinum er ætlanin at gera pláss til fimm fólk, sum hava lættari røkt fyri neyðini og harafturat er ætlanin at gera fimm pláss til fólk, sum ganga í barndømi.

Borgarstjórin sigur, at tað stendur nógv fólk í Vági á bíðilista at sleppa á stovn og at hesi 10 plássini hevði bøtt munandi um tørvin.

Men hann sigur eisini, at tað verður hvørki í ár, ella næsta ár, at farast kann undir byggingina.

– Vágs Kommuna hevur átikið sær stórar, fíggjarligar skyldur, eitt nú verður havnarlagið bygt út, so tað verður ikki enn, at vit kunnu fara undir útbyggingina, sigur Jógvan Krosslá.

Hann sigur, at fyribils hevur kommunan søkt um stuðul fyri at vita, hvussu nógvur stuðul fæst til eina slíka ætlan.

Sjálvur vónar hann at kommunan kann fáa helvtina av kostnaðinum í stuðuli.

Hann veit ikki, hvussu nógv útbyggingin kemur at kosta, men tað verður munandi bíligari enn sambýlið kostaði, tí ætlanin er nýggju plássini skulu hava felags køk, uppihaldsrúm og onnur rúm við sambýlið.

– Á eldradegnum fingu tey at vita, at Vágs Kommuna ætlar at byggja eldrasambýlið út, so at tað verða 10 pláss afturat teimum 12, sum eru nú. Charles Bech, sum er ein býarmynd á Tvøroyri, var ein teirra, sum lýddi á. Hann gjørdi ikki mætari enn at leggja beinið niðurvið borðinum

Framstig fyri tey eldru á Tvøroyri

Á Tvøroyri fáa tey eldru bæði venjingarmiðstøð og dagtilhald í næstum

ELDRADAGUR
Áki Bertholdsen
aki@sosialurin

Nú fáa tey eldu á Tvøroyri venjingarmiðstøð, har tey kunnu styrkja sær vøddarnar. á Eldradegnum gjørdu tey eisini eitt sindur av fimleiki

Nú verður tað eitt sindur hugaligari at vera gamal á Tvøroyri.

Í næstum fáa tey pensjónistar á Tvøroyri nevniliga bæði dagtilhald og venjingarmiðstøð.

Tað fortaldi Kristin Michelsen, borgarstjóri á Tvøroyri, á eldradegnum í Trongisvági leygardagin.

Hann helt, at eldrapolitikkur kundi býtast í tvey: Tað, sum landið gjørdi fyri tey eldru og tað, sum kommunan gjørdi.

Tað skein ígjøgnum hjá honum, at hann helt ikki, at landið røkti sína skyldu, tí landið hevur ábyrgdina av at byggja sambýli og røktarheim. Og hóast nógvar kommunur høvdu bygt sjálvar og sostatt sloppið landinum undan sínari ábyrgd, ætlaði Tvøroyrar Kommuna ikki at gera tað.

Sostatt fer Tvøroyrar Kommuna ikki at byggja eldrasambýli ella røktarheim, fyrrenn ábyrgdarbýtið ímillum land og kommunur á økinum, er broytt.

Hinvegin helt hann avgjørt, at kommunan gjørdi nógv fyri tey eldru.

– Tað er rættiliga gott samstarv ímillum Býráðið og tey eldru í kommununi, hóast tað sjálvandi altíð kann verða betri, segði hann.

Venjingarmiðstøð

Borgarstjórin á Tvøroyri greiddi teimum eldru frá, at kommunan nú hevði selt útgerðina, sum gamla venjingarmiðstøðin, Nautilus, hevði átt.

Kommunan keypti útgerðina á sinni, men hon hevur verið lítið og onki brúkt, so nú gjørdi kommunan av at selja.

Tað er fysioterapeuturin, Daniel Hofgaard, sum hevur keypt útgerðina.

Kristin Michelsen segði, at hann hevur greitt býráðnum frá, at hann ætlar at gera eina venjingarmiðstøð.

– Endamálið við hesum er, at eldri skulu kunna halda kroppin í venjing so at tey varðveita tann førleika tey hava, so leingi sum gjørligt.

- Hann segði, at hetta var eitt endamál, sum kommunan tekur fult undir við.

Borgarstjórin vísti á, at slíkar venjingarmiðstøðir vórðu nógv brúktar aðrastaðni og hann vísti eisini á, at tað er aldrin ov seint at byrja at venja.

– Ein sum er 87 ár, kann einsvæl venja skroppin um ein, ið er 37 ár. Tað tekur bara eitt sindur longri tíð!

Jórun Petersen, fysioterapeutur, greiddi frá, hvussu umráðandi tað er at røra seg, so at liðirnir ikki stirðna. Hjá eldri fólki skal ikki so nógv til fyri at halda seg ígongd, segði hon

Ov av tí, at Daniel er serkønur á økinum, og samstundis hevur ógvuliga drúgvar royndir, vera tey, sum fara til venjingar, í allarbestu hondum.

Eisini dagtilhald

Kristin Michelsen greiddi samstundis frá, at ætlanin er at gera eitt dagtilhald til tey eldru á Tvøroyri.

Hetta er ein ætlan, sum Anna Djurhuus á Tvøroyri hevur tikið stig til.

Dagtilhald eru ymsastaðni í landinum og nú kemur so eisini eitt á Tvøroyri.

Hetta verður eitt hølið, har tey eldru kunnu hittast um dagin til hugna og ymiskt ítriv.

– Hetta er eisini ein ætlan, sum Tvøroyrar Býráð tekur fult undir við, segði Kristin Michelsen.