

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

ELDRI OG RØRSLA

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

ALTÍÐ Í BESTA ALDRI

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

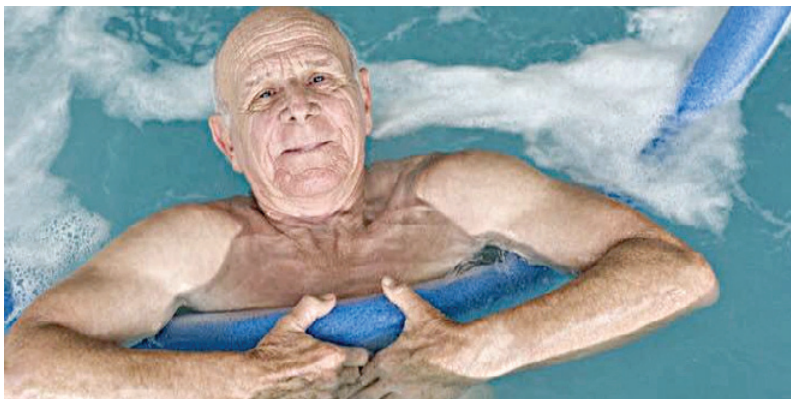
Rørsla gevur meir orku og vælveru. Rørsla kann fáa smíðið fram og eyguni at glógva. Rørsla gevur eisini sjálvsálit og sjálvsvirði, og er við til at økja um hugin at vera saman við øðrum í samband við ymisk tiltøk. Afturat, at rørsla í sær sjálvum er sunn fyri likamið og heilan, so hevur likamligi aktiviteturin tann eyka vinningin, at hann ofta verður framdur saman við øðrum. Soleiðis er hann við til at skapa samband við onnur ella fyrirbyrgja sosialari avbyrging á ellisárum. At vera sjálvhjálpin gevur nógðsemi, 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 fyri teg.

Fyrr varð ikki væntað av eldri fólki, at tey vóru aktiv. Tey vórðu rádd frá at vera kropsliga virkin, tí tað var ov vandamikið. 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 Hein



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

Vandin fyri at enda í einum óndum sirkli, har óttin fyri at detta og bróta seg sundur kann gera, at vit røra okkum enn minni og gerast enn meira ótrygg á beinunum. Niðurstøtt rørsla ger kroppin tískil meira viðbreknan, og kann eisini hava við sær eitt ótal av álvarsomum fylgisjúkum.

Hesa tilgongd kunnu vit útseta við regluligari rørslu. Tá vit røra okkum, gerast liðirnir smidligari og minni stívir, og tað at benda seg niður at binda lissur og at røkka upp á ovastu hill gerst alsamt lættari. Hóast orsøkirnar til at røra seg eru nógvar og góðar, eru tað ikki øll, ið hava hug til tess. Ofta verður rørsla sett í samband við at missa ondina, ella at føla pínu, og hetta kann fáa fólk at setast aftur. Tað, at vera bangin fyri at detta ella at koma til skaða kann eisini fáa nógva eldri at halda seg burtur frá rørslu.

Fitness ikki einasta svarið

Tað er møguligt at treina 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 nógva 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 stökkarnar við, er eisini ein formur fyri at vera virkin.

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

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

Tað snýr seg um at finna útav, hvat fyri 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 fyri, at lívið verður longri.

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

At spæla billiard er eisini formur fyri rørslu: Fyri tað fyrsta er billiard ein aktivitetur, ið nógva eru sera glað fyri, 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 fyri eldri, ið antin ynskja at venja heima hjá sær sjálvum ella saman við øðrum. Tað týðningarmesta fyri at koma væl ígjøgnum dagin er at halda seg í gongd, so smáar gerandisuppgávur ikki gerast ov tungar við aldrinum.

