

HEILSA



Styrk teg sjálvan

Tað er nógv lættari at broyta teg sjálvan enn at broyta onnur. Lær ikki negativar tankar at svimja, men drukna teir heldur. Negativir tankar skapa sterka pínu. Lat vera við at reagera upp á alt, sum um tað var ein katastrofa. Ven teg við at vera nøgdur og ver gávumildur. Um tú ivast, steðga á og ver ikki bangin fyri broytingum. Elska uttan treytir og tak ábyrgd av egnari lukku. Kenn títt virði og leita altíð eftir tí vakra og positiva

Kelda: www.fegin.fo

Ber til at sleppa undan demens?

Bæði líkamligur og mentalur aktivitetur eru ógvuliga týðningarmikil fyri at halda demens frá lívinum. Men, hetta er eisini týðningarmikið, um tú longu ert rakt/-ur av byrjandi demens



Tað kann vera ein avbjóðing, tá ein nýggj tilvera sum pensjónistur bíðar beint hinu megin hornið

Vilmund Jacobsen

Heilsugóður lívsstíllur við regluligari rørslu er í høggt í metum innan nýggja gransking av demens. Samstundis, sum gransking innan heilivág fyllir nógv í leitanini eftir viðgerðum, sum kunnu lekja demens, verður meira og meira granskað í týðninginum av lívsstíli.

– Jú, betri tú ansar eftir blóðtrýsti og kolesterol í blóðinum, jú minni er vandin fyri at gerast dementur.

Tað sigur professarin, Steen Hasselbalch, sum starvast innan demens-økið á Ríkissjúkrahúsinum í Keypmannahavn.

– Kostur og lívsstíllur hava stóran týðning fyri, hvussu stórir vandin er fyri at gerast dementur. Gransking hevur víst, at diabetes 2, sum kann standast av skeivum lívsstíli, økir eisini um vandan fyri at gerast dementur, leggur professarin aftrat.

Eitt umfatandi donsk kanning staðfestir, at bæði tunglyndi og diabetes 2 um miðjan aldur - hvørt sær - veksa um vandan fyri at menna demens í aldurdóminum. Størstur er vandin hjá fólki, sum bæði liða av tunglyndi og diabetes.

– Tað besta, tú kanst gera, er at leggja kostin um til sonevndan »miðalhavskost« við nógvum feitum fiski, ið hevur eitt stórt innihald av omega 3 - og at eta aðrar ómettaðar feittsýrur og grønmeti. Omega 3 hevur nevniliga víst seg at hava eina gagnliga og fyribyrgjandi ávirkan á demens, sigur Steen Hasselbalch.

Feitur kostur, yvirvekt og vandan av rørsla kunnu elva til hjarta-sjúkur, sum eisini hevur víst seg at vera ein álvarsom orsök í at gerast dementur.

– Blóðtøppur í heilanum økir nógv um vandan fyri at menna demens-sjúku. Sama er við strongd og tunglyndi. Men, okkum vantar



Týðningarmikið er at halda heilan koyrandi og ikki minst sosiala samskipti

enn at finna út av, hví hetta er so, leggur professarin, Steen Hasselbalch, aftrat.

Fyri líkam og hella

Bæði líkamligur og mentalur aktivitetur eru ógvuliga týðningarmikil fyri at halda demens frá lívinum. Men, hetta er eisini týðningarmikið, um tú longu ert rakt/-ur av demens-sjúku.

Nýggj gransking, sum Steen Hasselbalch í samstarvi við starvsfelagar á donskum demens-heilsustovum hevur staðið á odda fyri, vísir, at hóvlig og partvís hørð treystivenjing kann minka um eyðkenni sum trútni, tunglyndi, friðloysi og órógv í dagrútmuni hjá sjúklingum við alzheimers. Evnini hjá sjúklingum til bindindi, rørslu og líkamligar funktiðir økjast -

alt eftir, hvussu nógv verður gjørt burtur úr líkamligari venjing.

Tað er eisini týðningarmikið at halda heilan koyrandi og ikki minst sosiala samskipti.

Tað kann eisini vera ein avbjóðing, tá ein nýggj tilvera sum pensjónistur bíðar beint hinu megin hornið.

Ein kanning frá 2014 vísir, at tá fólk taka seg aftur av arbeiðsmarknaðinum, versnar minnið og evnini til at savna seg við sløkum 10 prosentum. Heilin eldist tá at kalla skjótari enn annars. Kanningin vísir nevniliga, at heilin teir fyrstu 12 til 16 mánaðirnar, eftir at fólk eru farin av arbeiðsmarknaðinum fyri aldur, eldist tað, sum svarar til umleið trý ár.

Tað er tí týðningarmikið, at bæði tú sjálv/-ur og tíni avvarðandi eru árvakin og hugsa um bæði mentalu og líkamligu broytingarnar.

Kelda: www.helse.dke