

HEILSA

Sosial fráskiljing skaðar heilsu

Sosial fráskiljing kann seta fólk í størri vanda fyri eitt nú æðrakálking, blóðtøppi í hjartanum, skjótari missi av likamligum og sárligum virkisfórleika, seinari staðfesting av krabbameini og vánaligum yvirlivingarevnum

Vilmund Jacobsen

Meiningarnar innan heilsu eru nógvar, og alt kann ikki prógvast í stórum kanningum.

Tí hevur www.helse.dk bjóðað stórum nøvnum innan læknaheimin at siga sína meining um ymisk heilsulig viðurskifti, og hetta hevur verið til fleiri greinar um heilsu.

Búgva einsamøll

Í Danmark búgva fleiri og fleiri einsamøll.

Sambært Danmarks Statistik búgva 1,6 miljónir tilkomnir danir einsamallir. Tað merkir, at 37 prosent av dønnum yvir 18 ár búgva sum einasti vaksin persónur á teirra bústaði.

Tað er størsta tal av einsamøllum, síðan hagtøl fingust til vega um hetta fyri 30 árum síðan.

Tað er serliga millum tey eldru, at talið av húsarhaldum við einum íbúgva er rættiliga høgt.

Í trimum fjórðingum av húsarhaldunum í Danmark, har ein 80-89 ára gomul kvinna býr - og 40 prosent av húsarhaldunum, har ein maður í sama aldri býr, búgva bara viðkomandi sjálvi og eingin annar.

Hyggja vit eftir, hvussu stóðan er millum tey, sum eru yvir 90 ár, búgva 90 prosent av kvinnunum einsamallar - og stívliga 60 prosent av monnunum.

Nógv hava sjálvi valt at búgva einsamøll, og í aðrar mátar er tað bara blivið soleiðis, eitt nú tí, at hjúnafelegin er deyður. Í øðrum førum er hetta ikki eitt ynski, sum tey gomlu sjálvi hava.

Myndin, har nógv búgva einsamøll, er væl kend í vestara parti av heiminum, men soleiðis hevur tað ikki altíð verið.

Okkara samfelag hevur seinastu 100-150 árin broytt seg frá, at fleiri ættarlið búgva saman - til núverandi stóðu, har nógv búgva einsamøll.

Negativ ávirkan

Tað kann sjálvandi upplivast sum ein fyrimunur sjálv/-ur at kunna ráða yvir egnum bústaði, men uttan mun til, um fólk hava valt hetta



Í nútíðarinnar og framtíðarinnar samfelag við stórum tali av einbúgvum er neyðugt at tryggja møguleikarnar fyri at varðveita og byggja upp nýggj sosial sambond



Rikke Lund, lækni, lektari, dr. med. ph.d

sjálvi ella ei, er tað týðningarmikið, at fólk søkja sosialt samskipti aðra staðni.

Gransking vísir, at sosial fráskiljing hevur negativa

ávirkan á okkara heilsu. Hetta kann seta fólk í størri vanda fyri eitt nú æðrakálking, blóðtøppi í



Ellen Garde, lækni, lektari, ph.d.

hjartanum, skjótari missi av likamligum og sárligum virkisfórleika, seinari staðfesting av krabbameini og vánaligum yvirlivingarevnum.

Øvut er samband við onnur menniskju ein av bestu mátunum til tess at stimbra heilan.

Bæði gomul og nýggj sambond

kunnu vera eitt íkast til upplivingar og avbjóðingar, sum heilin hevur brúk fyri - líka mikið, hvar í lívinum vit eru.

Tá fólk búgva einsamøll og skulu út fyri at møta øðrum menniskjum, krevur tað ein aktivan innsats at umgangast sosiala fráskiljing.

Fyri nøkur er hetta slett eingin trupulleiki, men fyri mong - serliga eldri, sum eru likamliga veikari - kann hetta vera ein trupulleiki.

Virkisfórleiki minkar

Sum samfelag noyðast vit at umhuga, hvussu vit í framtíðini taka hond um henda trupulleika - at so nógv fólk búgva einsamøll, antin tey vilja tað ella ei.

So hvørt, sum fólk liva longri og gerast eldri, enda alt fleiri í vandanum fyri at gerast einsamøll á sínum bústaði - við teirri avleiðing, at mentali og likamligi virkisfórleikin minkar.

Vit eiga at hugsa um, hvussu sosialir felagsskapir kunnu haldast við líka, og hvussu hesir kunnu stimbrast í nærumhvørvinum og býarumhvørvinum.

Hvussu røkka vit út til teirra við meningsfullum tilboðum um sosiala samveru, sum ynskja at byggja upp nýggj sambond, men sum sjálvi hava trupult við at taka stigið?

Eftir øllum at døma kunnu sosialir miðlar ikki nøkta teir grundleggjandi menniskjansligu tørvarnar fyri "gammeldags" likamligari samveru, har fólk kunnu hyggja hvønn annan í eyguni og taka eina nýggja uppliving heim við sær.

Í nútíðarinnar og framtíðarinnar samfelag við einum stórum tali av einbúgvum er tað tí neyðugt at tryggja møguleikarnar fyri at varðveita og byggja upp nýggj sosial sambond.

Hetta er ein uppgáva hjá okkum øllum, bæði hvør sær og í felagsskapi - og fyri alt samfelagið í síni heild.

Tey sum skriva

Tey, sum skriva greinarøðina í www.helse.dk, eru Rikke Lund, lækni, lektari, dr. med. ph.d., Afdeling for Social Medicin, Institut for Folkesundhedsvidenskab og Center for Sund Aldring, Keypmannahavnar Universitet og Ellen Garde, lækni, lektari, ph.d. MR-gransking, Hvidovre Sjúkrahús og Center for Sund Aldring, Keypmannahavnar Universitet.