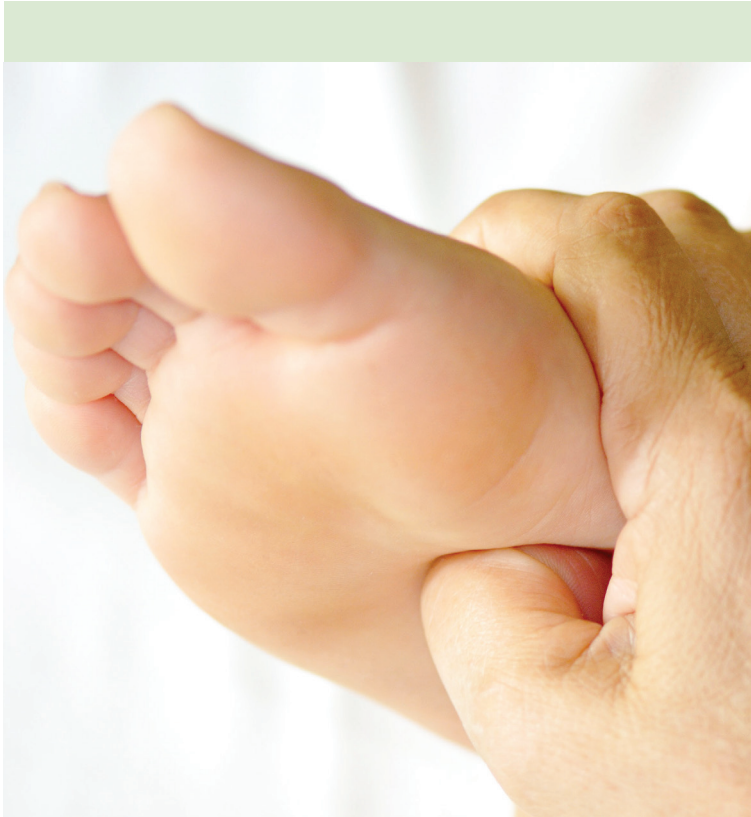




Føturnir bera teg alt lívið

Her eru nøkur ráð um, hvussu føturnir skulu viðfarast – og um, at skógvar skulu passa frá fyrsta degi

Vilmund Jacobsen

Føturnir á menniskjum eru settir saman av nógvum beinum, vøddum og liðbondum, og føturnir skulu bera okkum alt lívið.

Eini góð ráð eru at skola føturnar dagliga við lunkaðum vatni, og brúkar tú sápu, eigur tú at hava í huga, at sápa kann turka húðina. Tí skal sápan skolest av aftur.

Tað er týðningarmikið, at føturnir verða turkaðir væl og serliga millum tærnar. Um tað er trupult at røkka fótunum, kanst tú eitt nú brúka ein fönara at turka føturnar við.

Tað er eitt gott hugskot at røkta húðina á fótunum við góðum kremi, tí húðin hevur lyndi til at torna. Krem gevur húðini vætu, og húðin verður smidligari og mótstøðuførari móti sjúkum.

Best er ikki at smyrja krem millum tærnar, tí tað kann føra til sopp.

Tá neglirnar á tærnum verða kliptar, er best at klippa tær beint tvørturum. Klippir tú neglinar niður í síðuni, er vandi fyri, at tú kanst fáa niðurgróðar negl, og tað kann føra til bruna og geva nógvu pínu.

Hørð húð og líktorn eru tekin um skeiva og /ella eintáttaða tynging.

Slíkt kann koma av skóm - ella tí, tú stígur skeivt. eru skógvarnir orsøkin, er skilagott at finna røttu skógvarnar ella rætta feilstøðu í fótinum. Her kunnu innlegg hjálpa og bøta um støðuna.

Tað styrkir vøddarnar í fótunum og rørluna at gera venjingar við fótunum, og hetta er eisini gott fyri blóðrenslid. Tú kanst t.d. kreppa og spreidda tærnar sundur, rukka eitt pappír við tónum og liða føturnar upp og niður.

Tað er altíð gott at hava reinar føtur og reinar sokkar ella hosur.

Sokkarnir ella hosurnar skulu ikki liggja ov tætt at, tí tað kann minka um blóðrenslid til føturnar.

Hosur úr náttúruviltfari eru betri enn nylon, tí nylon og annað ólívrundið tilfar gevur ikki húðini sama møguleika at anda, eins og sveitti og fuktur vera verandi í sokkunum/ hosunum.

Skilagott er eisini at skifta skógvar, sum dagurin gongur.

Tú eigur at hava í huga, at nýggir skógvar ongantíð skulu gangast til. Teir skulu kennast væl á fótunum longu sum nýggir. Skógvarnir skulu passa til fótin - og ikki øvut.

Tórshavnar kommuna hevur fleiri heilsutilboð

Tórshavnar kommuna hevur fleiri heilsutilboð til borgarar 60+, og her fara vit at hyggja eftir, hvørji nøkur av tilboðunum eru

Vilmund Jacobsen

Í Badmintonhøllini er hvønn mikumorgun og fríggjamorgun møguleiki at luttaka á einum stórum venjingarliði við umleið 60 luttakarum. Í høllini er rúmsátt. Her er pláss er fyri nógvum luttakarum og avbera góðir møguleikar at røra seg, gera fimisvenjingar, renna og at spæla ymisk spøl.

Í Fimi eru smærri venjingarlið við umleið 15 luttakarum á hvørjum liði. Her eru góðar umstøður til javnvágsvenjing, tí her er møguleiki at brúka ymiskar madrassar at ganga á. Umstøðurnar at gera gólvvenjingar eru sera góðar, tí her er teppi á gólvinum og rimar á veggnum, sum ger tað lættari at reisa seg. Her eru góðir møguleikar at venja eitt nú vøddastyrki, fimisvenjingar, kokubotnavenjingar og andadráttarvenjingar. Samstundis venur tann luttakandi lættasta máttan at reisa seg upp, um hann/hon skuldi veri áhaldsin og dottið.

At stimbra og styrkja

Venjingartilboðini í Badmintonhøllini og Fimi eru fyri pensiónistar, sum ynskja at betra um heilsuna. Endamálið við venjingunum er sum heild at stimbra heilsuna við at betra javnvág, vøddastyrki, fimi og konditið – at styrkja líkamið og harvið minka um vandan fyri at detta.

Royndirnar, síðan Tórshavnar kommuna í 2009 byrjaði at bjóða hetta tilboð, eru sera positivar og tey, sum hava gingið til venjingar, lata sera væl at. Tað er eisini týðiligt, at tey eru vorðin væl betri fyri. Sosial samvera og hugnaligt prát er aftan á venjingarnar.

Samdøgurendurvenjing

Tórshavnar kommuna bjóðar eisini samdøgursendurvenjing á Boðanesheiminum til borgarar í Tórshavnar kommunu. Hetta tilboð er til fólk eldri enn 60 ár, og sum ynskja at vinna aftur mistar færleikar og hava tørv á stuðli og vegleiðing frá einum tvørfakligum starvslíði.

Tilboðið er til tann, sum hevur mist líkamligan ella sálarligan færleika og hevur mist evni ella orku til



at varðveita ein góðan og fyndarrikan gerandisdag. Hetta er eitt rehabiliteringstilboð í avmarkaða tíð, har luttakandi gista á Boðanesheiminum.

Eftir loknað samdøgursrehabilitering bjóðar Heilsu- og umsorganartænastan venjing á Boðanesheiminum tvær ferðir um vikuna í 12 vikur.

Tilhaldið í Tórsgøtu

Í Tilhaldinum í Tórsgøtu er fimleikur fyri kvinnur tveir dagar um vikuna, og

fimleikur er fyri menn tveir dagar um vikuna.

Umframt hetta er eitt motiónshøli við ymiskum venjingartólum, sum altíð kann brúkast, tá Tilhaldið er opið.

Á heimasíðuni www.torshavn.fo undir Heilsu- og umsorganartænastuni fæst meiri at vita um ymisku heilsu- og virkistilboðini í Tórshavnar kommunu.