

Gott at gerast gamal

Tað nýtist ikki at verða keðiligt, einsligt og tungt at gerast gamal. Tvørtutímóti. Tí fer Tilhaldið í Havn í næstum at skipa fyri einum skeiði um lívsgóðsku og lívskvalitet í eldraárunum

GULLÁRINI

Eydna Skaale

eydna@sosialurin.fo

– Skeiðið um gullárini er sprottið úr átakinginum, sum Tilhaldið hevði á heysti 2004, sum æt ábyrgd fyri egnari heilsu. Tá høvdu vit átta ymisk tiltøk, har øll á hvør sínum øki vóru tengd at heilsuni frá einum holistiskum sjónarmiði, greiðir Wanja Petersen, leiðari á Tilhaldinum frá.

Ellisárini eru ein viðbót

Wanja Petersen, sum er útbúgvin sjúkrasystir, men sum síðani 1998 hevur verið leiðari á Tilhaldinum í Havn, leggur dent á hvussu týðningarmikið tað er at síggja ellisárini sum nakað gott. Tey eru jú lønin fyri at hava ansað væl eftir sær íggjgnum lívið.

– Vit hava valt at kalla hetta skeiðið fyri Gullárini. Aldurdómur er jú ein eyka viðbót, vit fáa av at hava tikið ábyrgdina av okkara egnum heilsu, ið gevur okkum betri lívsgóðsku. Gull er ímyndin av nøkrum góðum og virðismiklum, sigur Wanja.

Hon sigur víðari, at í framtíðini verða vit noydd at skifta hugmynd viðvíkjandi teimum gomlu. Aldurdómur er ikki tað sama sum sjúkdómur. Tað gevur okkum ikki frælsi til at nýta krígshugtøk, tá tosað verður um ta tikkandi eldrabumbuna, ið er á veg. Og at fólk fáa granatsjokk, tá tey fara úr lønandi vinnuni. Slíkar ræðumyndir fáa okkum ikki at skifta hugmynd av teimum gomlu í samfelagnum. Latum okkum heldur fáa eitt alment orðaskiftið um tabuevnið sum tað er at blíva gamal.

Hon vísir á, at tey eldru ofta verða sett uttanfyri restina av samfelagnum, og sædd sum ein samfelagsbólkur fyri seg. Tey eru ikki ein integreraður partur av samfelagnum, og tað ger tað eisini í nógvum førum verri at venja seg við tilveruna sum pensjonistur.

– Fólk nýta jú alt sítt lív á arbeiðsmarknaðinum, og bráðliga ein dag eru tey farin frá. Tað hendir yvir

eina nátt, men fólkinu broytast ikki yvir náttina fyri tað. Tey hava framvegis nógv at geva og nógv at læra yngra ættarliðið, sigur Wanja.

Hon heldur, at tað er løg-ið, at tað skal vera neyðugt at prógva, at tað at vera gamal ikki er tað sama sum at vera sjúkur.

– Kanningar vísa, at heili 80% av teimum gomlu eru frísk og klára seg sjálvi. Bert 12% hava so vánaliga heilsu, at tey koma undir heitið røktarsjúklingar. Men tá eldrapolitikkur verður umrøddur, eru tað aloftast tey 12%, sum verða tikin fram. Og tað er ógvuliga spell, tá heili 80% hava so ómetaliga nógv at geva samfelagnum, heldur Wanja.

Hon vísir á, at heilin er sum ein databasa. Innlæran byggir á vitan, sum er goymd frammanundan. Tá vit so læra nakað nýtt, verður tað bygt á tað, sum vit frammanundan hava lært. Og um vit ikki brúka heilan, so fáar hann burtur.

– Tí mugu vit broyta hugmynd av teimum gomlu, sigur Wanja.

Lívsgóðska og -gleði

At samfelagið setir tey í eina undantaksstöðu, ger

tað ofta trupult at eldast. Orkan er ofta heldur ikki tann sama, og vinaskarðin byrjar eisini at svinna. Tey hava livað eitt langt lív og sæð nógv broytingar, men heimurin heldur á at broytast. Ofta kann tað tí tykjast tungt. Men Wanja leggur dent á, hvussu stóran týðning tað hevur at halda mótinum uppi, og at royna at síggja allar broytingarnar við positivum brillum.

– Nógvar kanningar hava staðfest, at gleði og positivur hugsunarháttur hava ómetaliga nógv at siga fyri heilsuna. Og tað ber saktans til at venja seg við at síggja tey positivu tingini í lívinum. Tað ger alt so nógv lættari, vísir Wanja Petersen á.

Við at hava eitt tilíkt skeið kunnu tey gomlu fáa íblástur til at hugsa øðrvísi. Tey kunnu tosa við fólk, ið eru á sama staði í lívinum og tey kunnu fáa meiri sjálsvirðing. Wanja vísir á, at nógv av teimum eldru ikki duga at síggja alt, sum tey sjálvi kunnu og megna. Tey hava av og á tørv á, at onkur vendur øllum við, og vísir teimum á teirra góðu eginleikar.

– Ofta vísir tað seg, at tað negativa kemur innanífrá, og tað sýgur allan máttin úr menniskjanum. Tá so hugsunarhátturin broytist,

hvørvur tað negativa aloftast eisini, sigur Wanja.

Hon heldur fram og sigur, at eldraárinu ikki eiga at vera sædd sum ein kappittul fyri seg, men sum ein samhangandi partur av lívinum. Gullárini eiga at vera góð, spennandi og stuttlig. Nú hava tey gomlu

endiliga tíð at gera júst tað, teimum lystir.

– Tað er spell, um seinasta tíðin, sum kann verða so góð, verður keðilig orsakað av dapurskygni, sigur Wanja Petersen at enda.

Endamálið við skeiðnum, sum verður hildið 17.-19. mei frá kl 10-16, verður:

1 – At tosa um lívsgleði og positivan hugsunarhátt, ið er við at menna heilsu okkara.

2 – At duga betur at ganga mótbrekkurnar í gerandislívinum, at styrkja persónsmenskuna á rættan hátt.

3 – At tosa um lívið og teir mongu móguleikarnar, ið vit hava, bæði áðrenn og aftaná pensjónsaldur.

Undirvísarar á skeiðnum verða:

Eyðvør Mortensen, sosialráðgevi á Almannastovuni. Hon fer at greiða frá um rættindi og ábyrgd, sum fylgja við tilveruni sum pensjonistur.

Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur úr Vestmanna og fyrrverandi leiðari í donsku heimarøktini. Hon hevur drúgvur undirvísingarroyndir innan ymsar tættir á eldraðkinum. Hon er eisini útbúgvin láturinstruktørur.

Wanja Petersen, sjúkrarøktarfrøðingur og leiðari av Tilhaldinum.

Evni á skeiðnum verða m.a. :

Broytingar í føroyska samfelagnum. Gamlir dagar og nú. Tosað verður um heilan, lívsgleði, hjartskygni, Positivitet/negativitet, fyrigeving, Tilhaldið, Rættindini sum pensjonistur og gleðina um at vera virkin gamal.

Luttakarar á skeiðnum:

Skeiðið er fyri øll, sum eru ella verða pensjonistar.

Pláss er tó bert fyri 15 luttakarum.

Kostnaðurin er 660 kr fyri allar dagarnar, døgverði er íroknaður prísinn.

Tilmelding:

Tilmelding fer fram á tlf 316491 frá kl 08.00- 17.00 gerandisdagar.

Lærið at hugsa positivt

– Látur og hjartskygni verður alsamt tikið meiri við sum ein náttúrligur partur av viðgerum á sjúkrahúsum. Tí tað er prógvað, hvussu týðningarmikið eitt lætt sinni er fyri heilsuna og lívsgóðskuna. Tað sigur Elsa Zachariassen sum 17.-19. mai fer at halda ymiskar fyrilestrar á Tilhaldinum í Havn

GULLÁRINI

Eydna Skaale

eydna@sosialurin.fo

– Tað ber væl til at venja seg við at hugsa positivt. Eisini hóast fólk eru farin um pensjónsaldur. Vanliga fatanin av teimum eldru er, at tey kunnu ikki læra nakað nýtt, og tey hava ilt við at broyta hugsunarhátt. Men tað eru bert fordómar. Fólk kunnu jú læra alt lívið, og tað er heilt víst at tað eisini ber til at broyta



Elsa Zachariassen verður ein av fyrilestrahaldarunum á skeiðinum

hugsunarhátt alt lívið, sigur Elsa Zachariassen.

Hon er útbúgvin sjúkra-

røktarfrøðingur og hevur drúgvur royndir sum fyrilestrahaldari fyri eldri fólki.

Harumframt er Elsa Zachariassen eisini útbúgvin láturinstruktørur.

Hvør er ætlanin

– Ætlanin við skeiðnum er fyrst og fremst at vísa fólki á alt tað positiva í lívinum. Vit vóna eisini at fáa eitt gott kjak í lag, har fólk koma við sínum hugsanum um lívsgóðsku og -gleði. Og so ætla vit at fáa fólk at flenna, greiðir Elsa Zachariassen frá.

Spurd hvat hennara boð uppá lívsgóðsku er, svarar hon, at tað er ógvuliga ymiskt frá fólki til fólk. Men fyri hana er tað fyrst og fremst er at hvíla í sær sjálvum.

– Nógvar eldri fólk eru tó ikki serliga glað fyri seg sjálvi. Tey eru sera sjálvkritisk, og minnst ofta á nógvar skeivar avgerðir, sum plága tey. Av tí, at tey eru so kritisk móttvegis sær sjálvum, so eru tey eisini meiri kritiskt móttvegis øðrum, vísir Elsa á.

– Og við einum kritiskum útgangsstøði, kunnu tey ikki vænta sær at fáa positivar reaktiónir frá med-

menniskjunum. Hetta er sum ein ónd ringrás, ið er torfø at sleppa úr.

Hon sigur, at nógv tey flestu kunnu og duga so øgiliga nógv ting, sum tey ikki vita av, og sum tey sjálvi ikki rokna fyri at vera nakað.

– Fyri at kunna hvíla í sær sjálvum, hevur tað týðning at góðtaka sínar veiku síður, men so sanniliga eisini at varnast og virðismeta sínar góðu síður. Tað hevur týðning at kunna fyrigeva øðrum, so væl sum sær sjálvum. Tað ger tað lættari at kunna góðtaka onnur, og tá tú kanst góðtaka ymiskleikan hjá hinum, gerst tilveran nógv ríkari og grundarlagið gerst breiðari, sigur Elsa.

Alt tað, sum kann tykjast tungt og svárt, kemur ofta í stóran mun innanífrá. Tí er tað eisini fyrsta staðið at byrja, tá lívsgleðin skal vaksa og lívsgóðskan skal bótast.

Smáu tingini gera mun

Men er tað gjørligt at læra alt hetta eftir bert trimum

døgum?

Elsa Zachariassen er sannførd um, at tað er.

– Fyrst og fremst kann hetta seta nakrar tankar í gongd. Hetta kann vísa á nakrar nýggjar innfalls-vinklar, sum tey eldru kanska ikki fyrr hava givið sær far um. Sjálvandi verður alt ikki ljósareytt eftir eitt tilíkt skeið, men tey kunnu kanska fáa nøkur amboð at arbeiða víðari við, sigur Elsa.

Hon sigur, at tað ræður um at seta sær smá mál í gerandisdegnum.

– Tað eru altíð nokk av umberingum fyri hví ymiskt ikki verður gjørt. Men um man tekur tað í smáum bitum, verður tað ikki ógjørligt.

Elsa Zachariassen nevnr, at málið ein dag kann vera at ringja til onkran, sum man ikki hevur prátað við leingi. Ella at smílast til fólk á vegnum. Móguleikarnir eru óendaligir. Tað krevur bert ein lítlan inn-sats, men tað gevur ómetaliga nógv aftur. Í longdini fara nógv tilíkt smá ting eisini at merkjast á lívsgóðskuni, staðfestir Elsa Zachariassen at enda.