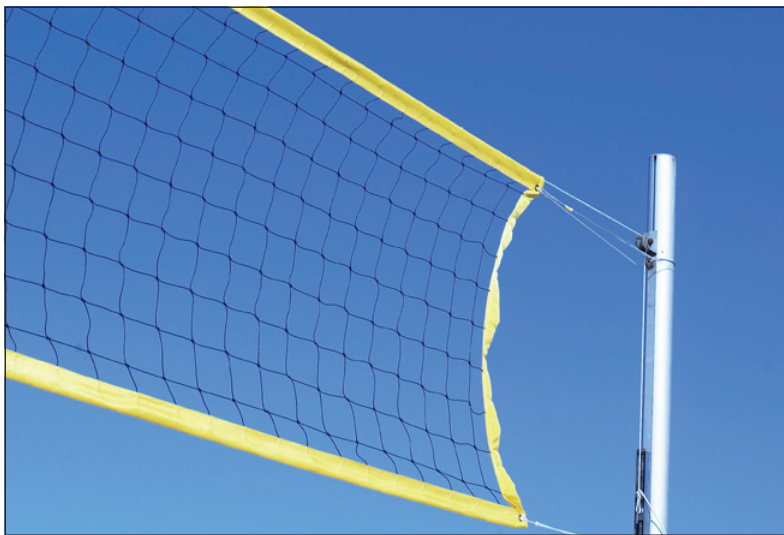
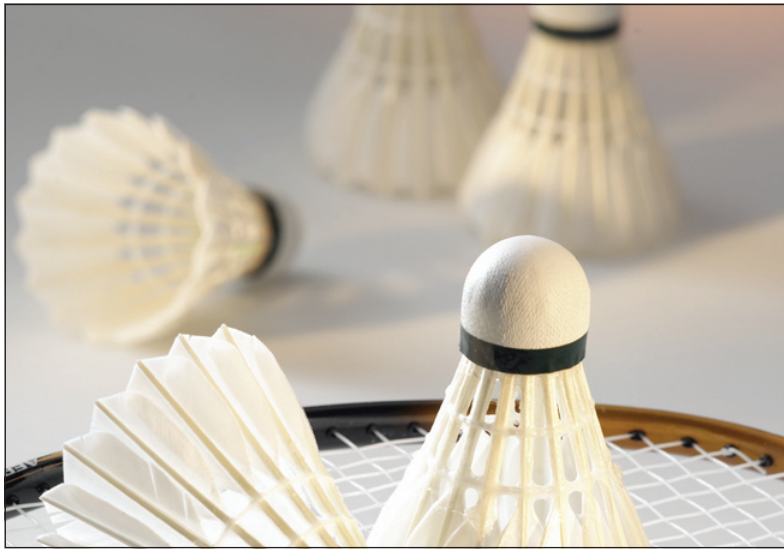


Kroppurinn krevur venjing

Heilsa & lífsstíllur

maggi@sosialurin.fo



LEILA Á
LOFTI
Fysioterapeutur



Tann livandi kroppurinn hevur krav upp á venjing; men trupulleikin er bara tann, at eigarin av kroppinum hevur gloymt, at tað er so. Fyrst tá ein er doyggjandi, skal kroppurinn fáa loyv at vera í frið

Tað var tann tíð, tá tú **mátti** vaska klæðir hvønn dag, hanga tey út á snórin, taka tey niður, leggja tey saman og inn í skáp og skuffur við teimum.

Tað var tann tíð, tá tú **mátti** tíðliga upp hvønn morgun, vaska tær, lata teg í, knappa skjúrtuna, gera morgunmat til fleiri, eta, vaska upp, lata teg í -eisini í skógvar og boyggja teg niður at binda lissur, fyri síðani t.d. at ganga teinin út á Bacalao – til í minsta lagi ein harðan arbeiðsdag upp á minst 8 tímar.

Tað var tann tíð, tá tú **mátti** boyggja teg niður fleiri ferðir um dagin fyri at

seta barnaskógvar og gummi-stylvar upp á pláss.

Tað var tann tíð, tá tú **mátti** bera og lyfta børnini eins og barnabørnini.

Alt tú kropsliga **mátti** var so nógv, tað var dagurin – og kvøldið við.

Tað var eisini tann tíð, tá tú ikki **mátti**, tíðin, tá tín barnakroppur ikki kundi lata vera.

Tað var tann tíð, tá barnaspølini lögdu seg í hvørja nervakyknu og funnu sær veg yvir til eina aðra, við tí úrsliti at tú knappliga kundi lofta við fyra bóltum, súkkla, hoppa á steinum yvir um áanna, hoppa elastik, skoyta ella spæla við í bóltspæli, bóлта rútt, standa á høvðinum og mangt mangt annað.

Dømini eru nógv, nógv fleiri – tit kenna tey øll. Alt hevur sína tíð!

Tíðin tá tað kendist, sum alt hendi av sær sjálvum, tá tú gjordist klárur til tíðina har tú **mátti**, arbeiðsárini og árinu tá børnini høvdu 100 prosent tørv á tær.

Síðani broyttist alt – alt ov skjótt, alt ov knappliga.

Tað ber ikki til at tosað um ”tey eldru” sum ein bólk. Tann stóra bólkinn av eldri kenni eg í mínum arbeiði onki til, tí tey ferðast í stóru verð, eru á háskúla, ansa barnabørnum í Danmark, spæla golf og fiska síl, granska og skriva bókur.

Eg kenni hini. Tey, sum eru dottin, tey sum hava fingið varandi sjúku, tey sum í langa tíð ikki hava boygt seg niður at binda lissur vegna ryggpínu, tey sum í langa tíð ikki hava snara høvðinum á, tí nakkin er so illa farin av sliti.

At glíða í hálkuni sum vaksni, tað setir seg, ikki bert sum pína, men so sanniliga í tað kropsliga minni, tað liggur og krógvar seg í minninum og órógvart titt gongulag, tað ger at tú fert at hugsa um hvørt fet, tað sjálvirkandi gongulagið er ikki har longur.

Hesi, eins og fleiri onnur dømi eru nokk til at tilveran sum eldri verður strævin, so strævin at mœði gerst ein dagligur fylgisveinur.

Tí er tað stórir munur á at vera ”eldri” og so at vera ”sjúkur eldri”

Vit mugu tí umgangast, at sjúk menniskju gerast varandi sjúk (yvir 3 mánaðir), umgangast at varandi sjúk gerast handikappað, og vit skulu umgangast at sjúk og handikappað fáa tørv á at koma á røktarheim.

Hvat skulu vit so gera?

Vit skulu halda áfram við tí áður nevnda. Tað sum hendi av sær sjálvum sum barn, hetta ”ikki at kunna lata vera”, saman við tí vit

í vaksnlívnum **máttu**, tað skal samantvinnast við ellisárini.

Nú **skulu** vit onki **tú mást** er til meira; men egin tilvitan sigur **tú skalt**. Og tað eru tað bert góðar grundir til.

Uttan orðini **eg skal** so forferst kroppurinn. Har er onki mitt í millum, væl vitandi at talan í síðsta enda er um eitt persónligt val. Hetta er týðningarmikið í yngri árum; men lívsneyðugt tá vit eldast.

Heilin skal brúkast, so vit varðveita evnini til at hugsa kreativt so leingi sum gjørligt. Aftrat hesum stýra nervarnar frá heilanum okkara rørsrum. Um vit ikki brúka hesa skipanina dagliga við at røra okkum, mœðist skipanin, við tí avleiðing at vit vera heldur sein, pøst og ótrygg, tá vit røra okkum og fáa harvið trupult við at halda javnvágina (balansuna).

Daglig venjing og rørsla eru við at tryggja, at rørslnar vera sjálvvirkandi (automatiskar) og at balansan er nakað, vit yvirhøvur ikki nýtast at hugsa um.

Sjálvandi er stuttligari at ganga, um tú hevur onkran at fara til – sum tú hevur hug at fara til. Sjálvandi skal rørsla ikki kennast sum ein plága, og sjálvandi skal tað geva meining at liva aktivt.

Tað kann vera strævið at varðveita ein vælvirkandi

kropp uttan ein jaligan hugburð til lívið.

Tað er so skjótt at sjúkur og løstir (skavankir) koma við árunum; men vit skulu nokta at geva upp. **Vit skulu.**

Tað ið er okkum nærmast, eru tær dagligur funktiónirnar, ADL-funktiónirnar, sum á enskum merkir Activities of Daily Living. At vit gera so nógv sum til ber sjálvi, til dømis at pussa vindeygu, binda lissur, klippa negl, smyrja seg inn í krem, busta tenn, sláa grasplenuna, brúka trappur, vaska hár, keypa inn, elta deiggj, hanga út á snór, mála stakitt og alt tað tit nú sita og hugsa um.

Hugaligt er eisini at motio-nera saman við øðrum. Kann-ingar vísa, at meira kemur burtur úr, tá fleiri venja saman. Møguleikarnir eru óteljandi, alt frá gonguføløgum til ryggfímlæk í kvøldskúla.

Eg vil enda við nøkrum orðum hjá Henning Kirk, sum granskar í tí at eldast og hugburðinum til ellisárini. ”Tann livandi kroppurinn hevur krav upp á venjing; men trupulleikin er bara tann, at eigarin av kroppinum hevur gloymt, at tað er so. Fyrst tá ein er doyggjandi skal kroppurinn fáa loyv at vera í frið”.

www.fysio.fo

Góðir stjórar eru góðir fyri heilsuna

Ein kanning sum er gjørd sum eitt samstarv millum finska Arbeidsmiljøinstituttet og University College í London vísir, at góðir stjórar og starvsfólkaleiðarar hava góða ávirkan á heilsuna hjá starvsfólkunum.

Starvsfólk sum uppliva órættvísi, lítlan stuðul og sjáldan fáa nakað herðaklapp eru í stórum vanda fyri at fáa hjartasjúkur, meðan starvsfólk við einum rættvísnum stjóra sum stuðlar og gevur herðaklapp og rós, eru í 30 prosent minni vanda fyri at fáa hjartasjúkur, vísir kanningin, sum varð gjørd av yvir 6.000 monnum í almenna sektorinum ymsastaðni í London. Menninir vóru í aldrinum 35-55 ár, tá kanningin, sum vardi í nýggju ár, byrjaði.

Kelda: Sunnheitsbladet

