Heilsa:

Tey eldru ganga á odda

Ábyrgdina fyri at varðveita eina góða heilsu eiga vit sjálvi. Tað er ein av aðalsetningunum hjá Tilhaldinum í Tórsgøtu, sum longu fyri tveimum árum síðani setti sín egna heilsuboðskap á breddan við átakinum "Ábyrgd fyri egnari heilsu"

– Veikleikar á ellisárum koma ikki eftir einum føstum skema. Vit kunnu sjálvi gera okkara til at skunda undir ella seinka teimum, segið Eilif Samulelsen millum annað í innleiðandi fyrilestri til átakið "Ábyrgd fyri egnari heilsu"

ELDRALÍV
Anna V. Ellingsgard
anna@sosialurin.fo

Ein av føstu gestunum í Tilhaldinum í Tórsgøtu er fyrrverandi landsstýris- og løgtingsmaðurin Eilif Samuelsen. Eilif greiðir frá, at bakgrundin fyri átakinum "Ábyrgd fyri egnari heilsu" var, at ST í 1999 lýsti árið at vera ár teirra gomlu. Eisini í Føroyum var serligt ljós varpað á støðuna hjá teimum eldru, millum annað fyri at skapa eina betri fatan fyri teimum avbjóðingum, sum tann vaksandi bólkurin av fólki, ið er farin um pensjónsaldurin, setir bæði til samfelagið og sín sjálvs.

Betri umstøður

Hugburðurin aftan fyri átakið "Ábyrgd fyri egnari heilsu" var, at Tilhaldið í Tórsgøtu eins og líknandi feløg kring landið áttu at upplýst og stimbra pensjónistum nógv meira at gerast virknari og nógv meira tilvitað um fyritreytir fyri at varðveita og bøta um bæði heilsu og trivna, sigur Eilif.

Í innleiðandi fyrilestri til átakið vísti Eilif á, at vit sum útgangsstøði mugu frøast um, at tað í okkara landi frá almennari síðu verður gjørt rættiliga nógv fyri borgararnar í øllum aldrum og ikki minst fyri tey eldru – tað veri seg á almannaøkinum ella á heilsuøkinum. Hinvegin minti hann á, at hóast helvtin av samlaðu útreiðslunum á landsins fíggjarlóg fer til at røkja uppgávur á almanna- og heilsuøkinum, er enn er langt eftir, til vit kunnu siga, at tørvurin er nøktaður. Støðugt verður skorað á, at tað almenna skal økja um veitingar, gera fleiri stovnar, útvega fleiri stovnspláss, meira heimahjálp o.s.fr. Tey, sum eru avvarðandi at fólkum, ið bíða eftir stovnsplássi, vita hvussu neyðugt tað er við framhaldandi útbygging á økinum. Vit hava nógvar stovnar, sum kundu havt møguleikar fyri at virka væl, men beinhørð og tilvildarlig sparikrøv gera, at brúkarar av hesum stovnum ikki fáa ta bestu hjálpina frá eini fámentari og strongdari manning.

Elli fylgir ikki skema

– Vit í Tilhaldinum í Tórsgøtu hava valt at venda spurninginum 180 gradir og spyrja: Hvat kunnu vit sjálvi gera fyri at varðveita eina góða heilsu? Hugsanin var, at vit eiga at fáa eyguni meir upp fyri, at tað hvílir ein skylda á okkum eldri at gera tað, vit kunnu, fyri at varðveita heilsuna og førleikarnar so langt upp í árini, sum yvirhøvur gjørligt. Vit skulu sjálvandi fyrst og fremst gera tað fyri okkara egnu skyld, fyri at betra um okkara lívsgóðsku, sum tað eitur í dag, men samstundis gera vit tað eisini fyri samfelagsins skyld fyri at fyribyrgja, at vit verða noydd at fara á røktarstovn, segði Eilif.

Hann minti á, at tilgongdin frá at vera ungur til at gerast gamal er hin sama í dag, sum hon hevur verið allar dagar. Eitt eyðkenni hjá tí unga og fríska er, at hann ella hon er før fyri at klára seg sjálv og ikki er bundin av at skula hava hjálp frá øðrum. Eitt eyðkenni við at gerast gamal er, at ein so við og við gerst meir bundin av at skula hava hjálp. "Ellin kemur ikki einsamøll", sigur orðafellið um teir veikleikar og tey brek, sum aldurdómurin ber við sær.

– Men veikleikarnir og brekini koma ikki neyðturviliga eftir einum føstum skema, tá ein verður so og so gamal. Vit kunnu sjálvi verða við til at skunda undir tey við okkara máta at liva uppá, og vit kunnu eisini seinka teimum í at gera um seg við at fara við okkara likami og sál á ein skilagóðan hátt. "Ein sunn sál í einum sunnum likami".

Hetta er tað nýggja ella tað enduruppdagaða, sum hevur tikið seg rættiliga upp í heilsu- og eldrapolitikkinum um okkara leiðir hesi seinastu árini – at fólk sjálvi eiga eina ábyrgd fyri síni egnu heilsu og vælferð, segði Eilif

Fyrilestrarøð

Til tess at gera tey eldru betri før fyri at átaka sær hesa ábyrgd, tók Tilhaldið í 2004 stig til eina fyrilestrarøð, har evnið heilsa á eldri árum varð lýst frá ymsum sjónarhornum. Spurningarnir, ið vórðu tiknir upp í hesum fyrilestrum, vóru so mikið áhugaverdir og viðkomandi, at stigtakararnir hildu teir áttu at verða viðgjørdir í einum breiðari høpi. Úrslitið var ein evnisdagur í Útvarpshøllini í fjør heyst, har eldrafeløg úr øllum landinum fingu høvi at hoyra samandráttir av fyrilestrunum, seta spurningar og luttaka í kjaki.

Vit á Sosialinum taka nú táttin upp við at prenta fyrilestrarnar í hesum og komandi bløðum. Byrjað verður við fyrilestrinum "Lívið verður ikki endursent" hjá Eyðuni Joensen, sálarfrøðingi, um sálarliga heilsu.