

Ábyrgd fyri egnari heilsu:

Noktið at geva upp

– Tað, vit ikki kundu lata vera við sum børn, saman við tí, vit í vaksnlívini *máttu*, skal í tvinnast ellisárini. Nú *skulu* vit røra okkum, vit *skulu* nokta at geva upp – um ikki, so forferst kroppurin, segði Leila á Lofti, fysioterapeutur, millum annað í fyrilestri um “Ábyrgd fyri egnari heilsu”

RØRSLA

Leila á Lofti, fysioterapeutur

Tað var tann tíð, tá tú *mátti* vaska klæðir hvønn dag, hanga tey upp á snórin, taka tey niður, leggja tey saman og inn í skáp og skuffur við teimum. Tað var tann tíð, tá tú *mátti* upp hvønn morgun, vaska tær, lata teg í, knappa skjúrtuna, gera morgunmat til fleiri, eta, vaska upp, lata teg í jakkan – eisini í skógvar, byggja teg niður at binda lissur fyri síðani at ganga teinin út á Bacalao til í minsta lagi ein átta tímars harðan arbeiðsdag. Tað var tann tíð, tá tú *mátti* byggja teg niður fleiri ferðir um dagin fyri at seta barnaskógvar og gummistivlar uppá pláss. Tað var tann tíð, tá tú *mátti* bera og lyfta børnini eins og barnabørnini. Tað var so nógv, tú kropsliga *mátti*. 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 í eina aðra við tí úrsliti, at tú knappliga kundi lofta við fyra bóltum, súkkla, hoppa á steinum yvir um áanna, hoppa elastikk, skoyta ella spæla í bóltspæli, bóлта rútt, standa á høvðinum og mangt, mangt annað. Dømini eru nógv - tit kenna tey øll.

Alt hevur sína tíð. Tíðin, tá tað kendist, sum at alt hendi av sær sjálvum. Tá tú gjordist klárur til tíðina, har tú *mátti* – arbeiðsárini og árin, tá børnini høvdu 100% tørv á tær. Síðani broyttist alt. Alt ov skjótt, alt ov knappliga. Tað ber ikki til at tosa 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, týða, skriva bókur ...

Eg kenni hini. Tey, sum eru dottin. Tey, sum hava fingið varandi sjúku, tey, sum í langa tíð ikki hava boygst seg niður at binda lissur vegna ryggpinu, tey sum í langa tíð ikki hava snarað høvðinum á, tí nakkin er so illa farin av sliti. At glíða í hálkuni sum vaksni, tað setur seg. Ikki bara sum pína, men sanniliga eisini í tað kropsliga minnið. Tað liggur og krógvar seg í minninum og órógvart titt gongulag. Tað ger, at tú fert at hugsa um hvørt fet. Tað sjálvvirkandi gongulagið er ikki har longur. Hesi eins og fleiri onnur dømi eru nokk til, at tilveran sum eldri verður strævin. So strævin, at møði gerst dagligur fylgisveinur. Tí er tað stórur munur á at vera eldri og so at vera sjúkur eldri. Vit mugu tí forða fyri, at sjúk menniskju gerast varandi sjúk, og at varandi sjúk gerast handikappaði. Og vit skulu fyrbyggja, at sjúk og handikappaði fáa tørv á at koma á røktarheim.

Hvat skulu vit so gera? Jú, vit skulu halda á fram við tí í fyrstuni nevnda. Tað, sum hendi av sær sjálvum sum barn – hetta, ikki at kunna lata vera, saman við tí, vit í vaksnlívini *máttu*, tað skal ítvinnast ellisárini. Nú *skulu* vit. Onki “tú mást” er til meira, men heldur ein egin tilvitan, sum sigur: tú *skalt*, og tað eru tað bert góðar grundir til. Uttan orðini “eg skal”, so forferst kroppurin. Har er onki mitt ímillum, væl vitandi at talan í síðsta enda er um eitt persónligt val. Tí mugu yrkisbólkar, sum til dømis vit fysioterapeutar, vera við til at fáa fólk at skilja fyrimunirnar við at velja eitt aktivt lív. Hvønn dag skulu vit brúka heila og kropp fyri at halda okkum í form. Kroppurin skal brúkast, soleiðis at vøddar, liðir, beinagrind, hjarta og lungu verða hildin við líka og verða verandi sterk og sunn. Hetta er týðningarmikið í yngri



– Rørsla skal ikki kennast sum ein plága, og sjálvandi skal tað geva meining at liva aktivt, sigur Leila á Lofti, fysioterapeutur

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 verða strævið at varðveita ein væl virkandi kropp uttan ein jaligan hugburð til lívið. Tað er so skjótt, at sjúka og løstir koma við árunum. Men vit *skulu* nokta at geva upp. Tað, ið er okkum nærmast, eru tær dagligu funktiónirnar, og umráðandi er, at vit gera so nógv, sum til ber sjálvi, til dømis pussa vindeyggu, binda lissur, klippa negl, smyrja seg inn í krem, busta tenn, sláa grasplenuna, brúka trappur, vaska hár, keypa inn, elta deiggj, hanga upp á snór, mála stakitt og alt tað, ið hoyrir gerandisdegnum til. Hugaligt er at fáa motión í felag við onnur. Kanningar vísa eisini, at meira kemur burturúr, tá fleiri venja saman. Møguleikarnir eru óteljandi, alt frá gongufeløgum til ryggfimleik á kvøldskúla. Eg vil enda við nøkrum orðum hjá læknanum Henning Kirk, sum granskar í tí at eldast og í hugburðinum til ellisárini. Hann sigur, at tann livandi kroppurin hevur krav uppá venjing. Trupulleikin er bara tann, at eigarin av kroppinum hevur gloymt, at tað er so. Kirk fer enntá so langt sum at siga, at ikki fyrr enn ein er doyggjandi, skal kroppurin fáa loyvi til at vera í frið.

árum, men lívsneyðugt, tá vit eldast. Heilin skal brúkast, so vit varðveita evnini til at hugsa kreativt so leingi, sum gjørligt. Afturat hesum stýra nervarnar frá heilanum okkara rørlum. Um so er, at vit ikki brúka hesa skipan dagliga við at røra okkum, møðist skipanin við tí fylgju, at vit verða heldur sein, pøst og ótrygg, tá vit røra okkum og

fáa harvið trupult við at halda javnvágini. Daglig venjing og rørsla er við til at tryggja, at rørlunar verða sjálvvirkandi. Tað er tá, tær verða automatiseraðar og javnvágin verður nakað, vit yvirhøvur ikki nýtast at hugsa um. Sjálvandi er tað stuttligari at ganga, um tú hevur onkran at fara til ella rættari onkran, sum

GREINARØÐ

Greinarøðin “Ábyrgd fyri egnari heilsu”, tekur støði í átta fyrilestrum, sum vóru hildnir í Tilhaldinum í Tórsgøtu í fjør og fyrrárið. Út frá ymsum sjónarhornum viðgera fyrilestrarnir spurningin: Hvat kanst tú sum eldri sjávir gera fyri at varðveita ein góða heilsu so langt upp í árin, sum gjørligt.

Teir átta fyrilestrahaldararnir eru:

- | | |
|---|---|
| ■ Eyðun Joensen, sálarfrøðingur | ■ Leila á Lofti, fysioterapeutur |
| ■ Jógvan Róin, lækni | ■ Jóannes Hansen, samfelagsfrøðingur |
| ■ Jóhanna á Tjaldrabløtti, føðslufrøðingur og kostráðgevi | ■ Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur og ráðgevi |
| ■ Jógvan Fríðrikson, prestur | ■ Anna Jacobina Ellingsgaard, mentanarberi á Eiði |