



COVID-19 vírus og eldri borgarar

12. mars 2020

Vegna tilmæla til eldra fólks um varúð gagnvart smitleiðum þá er ljóst að stór hópur fólks verður mun meira heima við en almennt gerist svo sem vegna lokana félagsmiðstöðva og samkomustaða mjög víða.

Hvað getum við gert til að ráðleggja fólkinu okkar til heilueflingar á þessum skrýtnu, ótrúlegu og óvenjulegu tímum?

Grunnatriðin eru að þvo vel hendur oft á dag, hafa pappírsservéttur í vasanum, eiga handspritt til að sótthreinsa, jafnvel í inngönguleiðum í íbúðir.

EN það sem er ekki síður mikilvægt og hefur alveg gleymst í þessari umræðu er að hreyfa sig reglulega, ganga úti í um 30 mínútur á dag þar sem hjartað fær að slá aðeins örar og við mæðumst aðeins en getum haldið uppi samræðum. Veljið fáfarnar leiðir og varist mikið návígi við aðra á göngu. Veiran þrífst vel í köldu og þurru lofti núna í þeirri veðráttu sem við búum við í dag. Dagleg hreyfing styrkir ónæmiskerfið og losar um innri spennu þegar gengið er rólega í nokkurn tíma.

Einnig skal huga vel að eigin heilsu; með næringaríkri fæðu; borða góðan og hollan mat. Þá er svefninn mikilvægur og kvöldganga fyrir svefninn er allra meina bót. Höldum okkar daglegu venjum með bros á vör. Þetta verður góður dagur. Missum ekki niður þrek okkar. Til eru hreyfispjöld með leiðbeiningum til að fara eftir og öll kunnum við léttar liðkandi og styrkjandi æfingar eða æfingar á stólum. Búist er við að sendir verði út leikfimitímar á RÚV fólki til stuðnings.

Þá er að hlúa vel að sjálfum sér með því að hafa eitthvað að gera. Nú er t.d. gott tóm til að læra á spjaldtölvur en það verkefni hefur verið efst á baugi hjá LEB og hefur aðgengilegt kennslufni verið útbúið og LEB hefur gefið út. Með tölvutækninni er t.d. hægt að spjalla við börn og barnabörn í einverunni. Margt er hægt að sýsla við eins og að flokka myndir, skoða efni á tölvu eða í sjónvarpi, taka til í skúffum, taka til í tölvunni og allt hitt sem setið hefur á hakanum. Og skrifa bréf! Gleymum ekki áhrifum góðrar tónlistar eftir smekk hvers og eins.

Heilsuvera.is er góð leið til að fá lyfin sín og leita til heimilislæknis, auk fleiri upplýsinga.

Samstaða um að ná til þeirra veikustu er mikilvæg og er bent á síma Rauða krossins 1717 en þar er stuðningur fyrir fólk auk leiðbeininga. Hægt er þar að fá hjálp við að fá símavin.

- Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður LEB – Landssamband eldri borgara