TÓRSHAVNAR KOMMUNA
HEILSU- OG UMSORGANARTÆNASTAN

Virðiligur endi

Stuðulsrit til avvarðandi hjá doyggjandi

torshavn.fo

Virðiligur endi

Til minnis um pápa mín, Peter Bøje Rasmussen,
sum fekk ein friðsaman og virðiligan deyða á
Arresødal Hospice 12. mars 2011

©2012 **SUSAN BINAU**

Vit vilja fegin virka fyri, at tey avvarðandi
eru tey, ið liva eftir, og ikki eru gloymd.

Verkætlanarframleiðari og
Palliativur fysioterapeutur
NINA BOUET.

Høvundar:
LONE BRINKMANN
& RIKKE FINLAND

Føroysk týðing:
HERI TRÓNDHEIM

Grafiskt snið:
BENT KJÆRBÆK

Forsíðumynd:
ÓLA JÁKUP RÓLANTSSON

Heftið er fyri ein part týtt úr upprunaligu amerikonsku útgávuni „A dignified Passing – A book of inspiration to support friends and relatives of terminally ill patients.“

Hesi hava verið góð í ráðum: Danielle Axelsen, sjúkrarøktarfrøðingur, Ninia Bouet, palliativur fysioterapeutur og Dorte Kongerslev, sálar-frøðingur.

Hetta heftið er ein partur av einglapakkanum (AngelKIT™), sum er gáva frá Landsforeningen Støtte før Afskeden við fíggjarligum ískoyti frá PFA grunninum, Brand af 1948 grunninum, grunninum hjá Tømmerhandler Johannes Fog, Hellerups Lyskopi og Musicure.

Innihaldsyvirlit

Góðu avvarðandi	4
Ein virðiligur skilnaður	4
Ferðin móti deyðanum	5
Býtið uppgávurnar	7
Havið børnini við	7
Vælvera	8
Gev umstøðunum ein friðsælan dám	9
Tónleikur og stemningur	10
At nema eymliga	10
Tá ið viðkomandi er deyð/-ur	11
Meira millum himmal og jørð	11
Faðir vár	12
Føgur er foldin	12
Vegleiðing og hjálp til at samtala við doyggjandi	14

Góðu avvarðandi

Deyðin er líka náttúrligur sum føðingin, men tíverri er ikki so lætt hjá mongum av okkum at tosa um deyðan. Tá ið ein av okkara kæru doyr, skulu vit finna styrki, sum vit ikki høvdu hugsað um, at vit høvdu.

Hesin faldari er gjørdur sum ein hjálp til tykkum avvarðandi hjá einum doyggjandi. Hann gevur tykkum eina holla vitan um seinastu tíðina, áðrenn tit siga einum av tykkara kæru seinasta farvæl. Tit verða trygg og rólig, um tit vita nakað um seinastu tíðina, og tí er okkara vón, at hesin faldarin kann brúkast sum íblástur til, hvussu tit kunnu siga einum hitt seinasta farvæl.

Faldarin er upprunaliga gjørdur á donskum, og er ein partur av einglapakkanum, sum nevnt í innleiðingini.

Vit hava tillagað tilfarið til føroysk viðurskifti, soleiðis at vit kunnu brúka faldaran til avvarðandi, tá deyðin er nær.

Ein virðiligur skilnaður

Tað hevur eins stóran týdning at hjálpa til at fáa ein virðiligan deyða sum at hjálpa til at bjarga einum lívi. Punktini, sum standa niðri undir, hjálpa tær, sum er avvarðandi, at skapa tær bestu umstøður hjá tí doyggjandi og tryggja, at tað verður ein virðiligur skilnaður, har tann doyggjandi fær hjálp, verður hoyrd/ur og kennir nærleika frá øðrum menniskjum.

- Tann doyggjandi fær serkøna viðgerð
- Tann doyggjandi fær best hóskandi pínulinnandi heilivág, um tørvur er
- Øll, sum eru um tann doyggjandi, virða tey ynski, sum hann/hon hevur
- Tað hølið, sum tann doyggjandi er í, er egnað til seinastu ferðina
- Samstarvið millum tey avvarðandi og starvsfólkini eru tey bestu

Eitt virðiligt farvæl hevur ikki einans týdning hjá tí, sum fer seinastu ferð sína. Minst líka stóran týdning hevur tað hjá teimum, sum mugu siga farvæl, og sum avvarðandi kunnu vit ugga okkum við, at vit gjørdu tað, vit vóru ment, og at vit sýndu kærleika soleiðis, sum vit hildu vera rætt.

At vera avvarðandi
Deyðin kemur undir so mongum ymsum umstøðum, og tí er ikki so lætt at seta nakrar vegleiðandi reglur fyri tí støðu, tú sum avvarðandi ert í í løtuni.

Hjá tí avvarðandi kunnu ymsar kenslur og ymsir tankar vella fram: vónloysi, vreiði, vón, ja, sjálvt ein lætti. Eisini kann tað vera, at tú kennir alt vera stilt inni í tær, at tú einki merkir, og at tú hevur kenslu av, at alt kring um teg er sum ein filmur, tú sært. Tað kann eisini henda, at vreiðin og vónloysi gera um seg, so tú skeldar illa, ella ert skjótari at gráta enn vanligt.

Mong avvarðandi eru upptikin av, um tey nú gera ella føla tað rætta, ella um tey eiga at vera avvarðandi á ein øðrvísi ella rættari máta. Tey eru ivasom, um tað, tey uppliva, og um tær kenslur, tey hava, eru, sum tær eiga at vera? Um tað eru ávísar kenslur og ávísar gerðir, sum eru betri enn aðrar.

Allur atburður – bæði tigandi og kensluborin – er atburður, ið so við og við hjálpir at skilja, hvat tað er, sum hendir. Líkamikið hvussu dátt tað kemur við, og hvussu pínufult tað kenst, so skalt tú vita, at tað, sum tú nú kemur ígjøgnum, er ein partur av eini natúrligari gongd.

Ferðin móti deyðanum

Vanligastu spurningarnir, sum familjan spyr starvsfólkini, eru: „Nær heldur tú, tað verður?“ og „Hevur hann/hon pínu?“

Eins og føðingar eru ymiskar, so er deyðin tað við. Heilsustarvsfólkini kenna tekinini, tá ið deyðin nærkast, men avvarðandi vita ikki akkurát, hvat tey kunnu vænta.

Nær doyr hann/hon?
Tað er torført – ja, næstan ómøguligt – at siga frammanundan, nær ein doyr.

Tó eru nøkur tekin um, at deyðin nærkast. Tá ið sagt verður, at støðan hjá tí doyggjandi versnar, so kunnu vit tosa bæði um mánaðir, vikur ella dagar. Sjúklingar, ið versna frá einum mánað til annan, kunnu liva í fleiri mánaðir. Men versnar støðan hjá einum frá eini viku til næstu, kann hann/hon liva í fleiri vikur, og versna sjúklingar frá einum degi til annan, kunnu vit telja niður í døgum. Vit kunnu eisini gerast ovfarin av lívi og deyða, tí hvørki lívið ella deyðin gongur eftir føstum reglum.

Mánaðir framman undan andláti
Summi menniskju hava sjálv fyrireikað umstøðurnar kring deyða og hava tikið støðu til spurningar í sambandi við lív og deyða. Onnur ynskja ikki at taka støðu. Men tey allarflestu ásanna, at deyðin nærkast – summi gera tað stutt frammanundan og onnur fleiri vikur frammanundan. Tað er nokkso vanligt, at doyggjandi hava ringan matarlyst í mánaðir framman undan andláti, tí fara tey aftur og lætna. Tey sova eisini meira enn vanligt, og nøkur taka seg fyri ein part burtur úr vanliga gerandis-lívinum. Tað kann vera tungt hjá teimum avvarðandi at síggja, hvussu viðkomandi spakuliga hvørvur burtur, og hendan tíðin kann kennast drúgv. Men tú skalt vita, at tú sum avvarðandi gevur tí doyggj-andi ein tryggleika bara við at vera til staðar.

Vikur framman undan andláti
Hin doyggjandi svevur nú fyri tað mesta. Matarlysturin gerst upp aftur verri, og hann/hon kann vera eitt sindur í ørviti, og eisini er vanligt, at fatanarevnini broytast. Sjúklingurin kann uppliva ranghugsan og hallucinatiónir (síggja ella hoyra eitthvørt), sum til dømis: vera bangin fyri fjaldum fíggindum, ella hava kenslu av, at eingin kann vinna á honum/henni. Avvarðandi kunnu lætta um við at viðurkenna tær kenslur, sum koma upp hjá tí doyggjandi.

Dagar og tímar framman undan andláti
Sjúklingurin kann nú nokta bæði at eta og drekka. Hann kann vita til sín viðhvørt og aðrar løtur falla í óvit. Tú kanst eisini møguliga skifta nøkur orð við hann/hana, sum so brádliga kann sovna aftur.

- Tað kann tykjast, sum sjúklingurin skiftir millum tveir heimar
- Armar og bein kunnu vera køld, blettut og reyðblá
- Pulsurin verður óregluligur
- Húðin fær annan lit
- Andadrátturin verður meira óreglurligur, møguliga við steðgum og viðhvørt grunnur

Tað sigst, at doyggjandi menniskju hava sítt egna mál, royn tí at skilja, hvat hann/hon vil siga tær við at lurta og bara vera til staðar. Veit sjúklingurin framvegis til sín seinasta samdøgrið, kann hann/hon rakna sum úr dvala, fer kanska at práta við síni kæru ella biðja um mat, sjálvt um einki er farið niðurum í fleiri dagar. Tílíka løtu við nýggjari orku merkja ikki øll. Hon varir stutt, og tey áður nevndu tekin verða týðiligari, sum deyðin nærkast. Vanlig hugsan er, at hoyrnin er seinasti sansurin, sum fer; so hava tit hug at tala við tann doyggjandi ella at siga okkurt við hann/hana, so kunnu tey helst hoyra teg.

Tá ið komið er nær at deyðastundini, verður viðkomandi minni virkin. Eyguni eru opin ella hálvopin uttan at hyggja eftir nøkrum. Hendurnar og føturnir kólna, og hann/hon liggur við opnum munni, tí andað verður ígjøgnum munnin. Tá ið hjartað steðgar, steðgar andadrátturin, og deyðin er komin.

Tó at vit vita, at skilnaðurin í hesi støðu kemur, so kemur hann altíð óvart á okkum. Tað er púra vanligt at kenna tómleika og skelk. At vera yvirtikin av kenslum- eisini sjálvt um vit kanska í langa tíð hava fyrireikað okkum til seinasta farvæl við okkara kæru.

Býtið uppgávurnar

Tað kann vera krevjandi at sita hjá einum doyggjandi, og viðhvørt gongur longri tíð, enn hildið var, áðrenn hann/hon doyr. Tað ræður um hjá tykkum avvarðandi at fara frá av og á, kanska bert eina lítla løtu útum at fáa fríska luft, ella ein lítlan túr heim, fara undir brúsuna og skifta klæðir.

Eru tit fleiri í familjuni, so kunnu tit skiftast eitt sindur um uppgávurnar. Onkur kann skipa vitjanirnar; onkur kann taka sær av at skifta blómur í vasanum. Summi duga betur at skifta orð við starvsfólkini, og kanska onkur er, sum dugir væl at dagføra øll við telduposti ella telefon. Tess betur tit avvarðandi starva saman, tess betri hava øll tað – eisini tann, sum tit eru um.

Tit, sum eru einsamøll, kunnu fáa hjálp frá røktarstarvsfólkunum, so tit kunnu fáa ein uppibornan steðg og vita, at tann doyggjandi kortini hevur eina flógva hond at halda um, um honum/ henni tørvar tað, ella bara onkur er inni á stovuni, so hon ella hann eru trygg.

Havið børnini við

Tað eru mong, sum ikki tosa við børnini um deyðan. Á tann hátt sleppa børnini undan pínuni, men tað kann vera, at tøgnin heldur skapar meira órógv hjá teimum.

Tað er ómetaliga ringt hjá einum barni at missa, og tí hevur tað stóran týdning, at tit tosa um deyðan og hava fyrilit fyri tí, sum barnið hugsar og kennir.

Tað kann vera ein hjálp at fáa barninum eina eskju at savna minnir í. Har kann barnið leggja myndir, brøv, okkurt, sum tey ella foreldrini hava skrivað, videobrot og aðrar týðandi lutir, sum minna tey um tann, sum tey eru so góð við, og sum gevur teimum høvi til at vísa sína sorg.

Tað er so ymist, hvussu børn vísa sorgina. Biðið serkøn fólk hjálpa: heilsusystur, stuðulsbólkar, sum tit kenna, prest, samkomuleiðara- tað kann vera góð hjálp hjá barninum, sum syrgir.

Er tað annað av foreldrunum, sum liggur til tað síðsta, hevur tað stóran týdning, at tann fríski sigur børnunum frá síni egnu sorg og vísir teimum, at tað er í lagi at vera kedd/-ur og syrgin. Tað er gott hjá barninum at vita sannleikan, tí so gongst betur komandi tíð at læra at liva við missinum.

Vælvera

Tit kunnu gera so fyri at hugna um hjá tí doyggjandi:

Ljós
Havið ikki ov bjart ljós, men heldur kámt, sum virkar róligt. Vanliga er ikki loyvt at brúka vanlig stearinljós á røktarheimum og sjúkrahúsum, men eitt eftirgjørt battarídrivið kertuljós kann verða brúkt í staðin.

Tónleikur
Vit vita, at hjá tí doyggjandi er hoyrnin seinasti sansurin, sum fer. Tað kann kennast gott at doyva fremmand ljóð uttanífrá við at hoyra sissandi tónar. Tann sissandi ávirkanin, er prógvað við kliniskum kanningum – undir eftirliti- bæði í Norðurlondum og í USA, og nógvar greinir, sum óheftir granskarar hava skrivað, eru nú prentaðar í altjóða medisinskum tíðarritum.

Góð salva hjálpir
Ansið eftir, at varrarnar á tí doyggjandi ikki eru turrar, men bleytar og vætukendar. Salvan kann bloyta varrarnar og húðina um munnin. Er sjúklingurin ikki førur fyri at fáa vætu teir seinastu tímarnar, spyr so starvsfólk, um tey hava vattpinnar at væta munnin og varrarnar við.

Tað kann sissa hin doyggjandi at nema hondina og kína hana eymliga ella bara halda í hondina, um hann/ hon ynskir tað. Hann/hon følir tína nærveru og umsorgan, og soleiðis hava tit samband við hvørt annað uttan orð.

Ein bøn, lágmælt prát, friðarligur sangur ella yrking, borin sáttliga fram, sissar eisini.

Tit kunnu eisini hava blomstur ella ljós standandi (minnist til at spyrja starvsfólk, um tit eru á røktarheimi, sjúkrahúsi ella á hospice, um tit kunnu hava livandi ljós), myndir av familjuni, tekningar hjá børnunum, sum kunnu heingjast upp, og tónleik, sum sjúklinginum dámar væl, og ymist annað.

Gev umstøðunum ein friðsælan dám

Tit kunnu hjálpa til at geva umstøðunum ein friðsælan dám. Roynið at vera tolin við øllum. Viðhvørt verða vit ótolin, tí vit vita, at eingin sleppur undan deyðanum, kanska viðkomandi hevur pínu- ella vit ikki orka at vera til staðar. Sjálvt um alt fellur drúgvari, enn vit væntaðu, lít so bara á, at alt er, sum tað eigur at vera. Minst til, at tú kanst altíð venda tær til starvsfólkini at spyrja um linnandi heilivág, um tú heldur, at hin doyggjandi hevur pínu.

Hevur tú hug at hjálpa við at taka hond í okkurt, so kanst tú til dømis hyggja, um seingjarklæðini eru rein og nosslig. Eisini kanst tú gloppa eitt vindeyga, so frísk luft sleppur inn; tað kenst altíð væl. Samstundis kanst tú eisini siga spakuliga, hvat tú fert at gera; t.d. „Eg fari at gloppa vindeygað eina løtu," ella „eg kann smyrja tær varrarnar." Minst eisini til at siga við sjúklingin, um tú fert útum eina løtu, men kemur skjótt aftur.

Hoyrnin er seinasti sansur, sum fer; so tosið ikki um nakað óhugaligt, sum um tann doyggjandi ikki er við. Tosið heldur um okkurt hugaligt, sum til dømis um øll tey góðu felags minnir, tit hava.

Vilt tú fegin tosa við hin doyggjandi, so tosa við tíni vanligu rødd. Ynskir tú at siga frá tínum kenslum, so ger tað bara- minn teg aftur á tað, tit hava havt saman, og tað, sum viðkomandi hevur lært teg.

Kanska hevur tú ikki so nógv annað at siga; so kanst tú bara vera har. Men er okkurt av stórum týdningi, sum tú vilt siga, so sig tað endiliga, og minst til, at tað er ongantíð ov seint at siga: „Eg elski teg", „eg fyrigevi tær", ella „eg vóni, tú kanst fyrigeva mær."

Tað kann vera gott at hava ein lítlan skriviblokk hjá sær, har tit avvarðandi og hin doyggjandi kunnu skriva tað, sum kann vera ringt at siga ella tala um.

Vilja tit byrja eitt prát, so kunnu tit lesa á 13. síðu tað brotið, sum er ein hjálp til tað.

Tónleikur og stemningur

Blunda og royn at lurta eftir ljóðunum á stovuni. Tú kanst við tónleiki ella sissandi ljóði køva óljóð uttanífrá. Hetta kann linna um strongdina bæði hjá tí doyggjandi og teimum avvarðandi. Sissandi ljóð kunnu eisini minka um ótta og trupulleikan við at sovna.

Ymiskur tónleikur hevur onkra ávirkan. Um tann doyggjandi veit til sín og ynskir onkran tónleik, so eftirlíka tí. Er onkur tónleikur ella onkur ljóð, sum órógva tann sjúka, so skalt tú steðga teimum. Kvirra kann eisini vera ein uggi.

Um tann doyggjandi kanska ikki er vakin, so kann viðkomandi ofta hoyra og merkja sissandi tónar og tína rødd. Eins og sissandi tónleikur hevur eina týðandi ávirkan, so ger ein vanlig og mjúk rødd tað sama. Frískar blómur, sum anga væl, kunnu eisini skapa heimakendar og sissandi myndir fyri tí doyggjandi. Ivast tú í, hvat best er, og tað nyttar ikki at spyrja, so kanst tú hugsa tær, hvussu tú hevði ynskt tær seinastu løtu tína.

At nema eymliga

Tað kann hava stóran týdning hjá tí doyggjandi at hava eina hond at halda í. Tað gevur tryggleika og vissu um, at viðkomandi verður ansað/-ur. Hevur hin doyggjandi órógv í kroppinum, kann ein kínandi hond geva linna.

Avvarðandi eru ymisk, somuleiðis eisini í sambandi við deyða. Somuleiðis eru eisini tey doyggjandi ymisk. Tann doyggjandi, sum tú varðar av, er kanska heit/-ur, og hevur tað best uttan at nema við nakran, og órógvin í kroppinum verður hildin niðri við at liða hendurnar. Fyri mongum doyggjandi er friður og tryggleiki, bara eitt fólk er til staðar.

Tá ið viðkomandi er deyð/-ur

Eftir andlátið hevur tað stóran týdning, at tit avvarðandi geva tykkum góða tíð at siga tað seinasta farvæl.

Ein stutt innilig andakt fyri teimum næstu kann vera eitt gott upplivilsi í sorgini. Nýtið hesa løtu til at minnast tann deyða, sum nú fer at liva í huga og hjarta tykkara.

Tit kunnu tendra eitt kertuljós sum eitt minni. Tit kunnu eisini seta blómur í ein vasa, syngja ein sang ella sálm. Ella tit velja at gera okkurt annað, sum tit halda, er hóskiligt fyri at æra minnið um tann deyða. At biðja eina bøn ella tvær kann eisini geva ugga. Ein kristin bøn er „Faðir vár", sum er á síðu 12.

Tit kunnu eisini vera við at gera av, hvørjum klæðum tann deyði/a skal vera í, og eisini ber til at leggja tekningar frá børnum, brøv, sum tit hava skrivað til viðkomandi, og aðrar persónligar smáar gávur við í kistuna.

Um avvarðandi hava langan veg og ikki náa at koma, meðan tann deyði/a framvegis liggur á stovuni, er altíð gjørligt at siga seinasta farvæl í kapellinum.

Tað er skilagott at hava eina tasku til teir persónligu lutirnar hjá tí deyða/u, tí tað kann tykjast so líkasælt at fara heim við lutunum eftir tí deyða/u í einum plastikkposa, um andlátið er á røktar-heiminum ella sjúkrahúsinum.

Meira millum himmal og jørð

At trúgva á eitt lív eftir deyðan ella ikki er ein støða, hvør einstakur hevur. Sjúkrarøktarfólk, sum starvast á heimum fyri deyðsjúk fólk kring heimin, siga frá fyribrigdum, sum ikki kunnu lýsast í orðum.Tað eru bæði ateistar, sum ikki trúgva á Gud, ið brádliga siga frá, at teir „síggja ljósið", ella doyggjandi, sum, stutt áðrenn tey andast, seta seg upp og heilsa upp á ættarfólk, sum eru deyð fyri mongum árum síðani.

Bókmentir um lívið eftir deyðan eru fjølmangar, og tað verður granskað sum ongantíð áður í tí andliga partinum av deyðanum og lívinum eftir deyðan.

Faðir vár

Faðir vár, tú sum ert í himlunum!
Heilagt verði navn títt;
komi ríki títt;
verði vilji tín
sum í himli so á jørð;
gev okkum í dag okkara dagliga breyð,
og fyrigev okkum syndir okkara,
so sum vit eisini fyrigeva teimum,
ímóti okkum synda;
og leið okkum ikki í freistingar;
men frels okkum frá tí illa,
tí at títt er ríkið, valdið og heiðurin
um allar ævir!
Amen.

Føgur er foldin

Føgur er foldin,
dýrdarríkur himin,
sæl er sálanna jorsalferð,
um allan heimin,
um allar ævir
tað syngjandi at himni ber.

Øldirnar fara,
øldir munnu koma,
ætt eftir ætt søkkur undir mold.
Onga tíð tagnar
ljóðið av himni,
sum gleðir sálir her á fold.

Einglar tað kvóðu
jólanátt for hirðum,
mann eftir mann hoyrdist sama lag:
„Friður á foldum,
menniskja, frø teg,
tær føddur frelsari er í dag!“

B. S. Ingemann 1850
Jacob Dahl

Vegleiðing og hjálp til at tosa við doyggjandi

Ofta verður sagt, at vit eiga at tosa um deyðan við tey, sum er deyðsjúk. Men tað eru ikki øll, hvørki tey, sum liggja til tað síðsta, ella avvarðandi teirra, sum eru samd í tí. Tí ræður um at vera sera vakin og lurta væl bæði eftir sær sjálvum og tí doyggjandi, áðrenn tit byrja at tosa um tað, sum man heldur, man „skal“ tosa um.

Heldur eiga vit at leggja dent á at tosa um tað, sum hevur týdning fyri ein sjálvan og tann doyggjandi. Tað kann vera um deyðan, og hvørja áskoðan, man hevur um hann, og/ella eitt prát um virði í tí, vit hava havt saman, og hvønn týdning tað kann hava framyvir.

Tað er ikki altíð, tað ber til hjá avvarðandi at tosa við tann doyggjandi. Nøkur, ið liggja til tað síðsta, óttast fyri, at tey avvarðandi duga ikki við, at ein skal doyggja. Onnur kunnu vera ill, ráðaleys og bangin. Slíkar støður kunnu vera truplar, og tí er altíð ein møguleiki at biðja um hjálp; tað kann vera frá presti, sálarfrøðingi ella onkrum, tú hevur álit á. Tað er í mongum førum ein góð hjálp bæði hjá tí doyggjandi og teimum avvarðandi.

Vilja tit tosa við ein doyggjandi um hvønn týdning, samskifti tykkara millum hevur havt, kann tað gerast við spurningum av hesum slagnum:

- „Eru onkrar søgur ella hendingar í lívi tínum, sum tú hevur hug at siga mær frá?“
- „Hevur tú hug at vita, hvussu eg havi virt teg í lívi mínum?“
- „Hvørjar eginleikar hevur tær dámað best í lívinum?“
- „Hvørjar av tínum lívsroyndum heldur tú, eg kundi havt við mær?“
- „Hvørjar tankar ynskir tú, at eg framvegis havi um teg?“
- „Hvar heldur tú, tú ert best at finna, tá ið eg fegin vil hugsa um teg?“

Er tørvur á at tosa okkurt ávíst um deyðan ella um okkurt, sum kemur fram eftir samtalur við lækna, er týdningarmikið at duga at spyrja og hava tol at lurta – og ikki vísa kenslurnar frá sær, ella látast ikki at síggja tær ella avmarka tær, men lat tær bara koma fram. Hetta kann gerast eftir dømunum, sum er nevnd niðanfyri:

- „Hvat hugsar tú um tað, sum læknin segði nú?“
- „Eg føli tað, um tú ert ill/ur, ráðaleys/ur, bangin- er okkurt, sum tú hevur hug at tosa við meg um?“
- „Hvat sigur tú til, at vit práta saman um, hvat vit halda hendir, tá ið man doyr?“
- „Er okkurt, tú fegin vilt tosa við meg um? Eg vil fegin hjálpa tær, um eg dugi?“

Heri Tróndheim hevur umsett til føroyskt við loyvi frá Susan Binau.

TÓRSHAVNAR KOMMUNA

HEILSU- OG UMSORGANARTÆNASTAN