TÍN VERTUR ÚTI Í VERÐINI

Sunn sunnanfyri

Stimbur, heilsubót og stuðul

STIMBUR UNDIR SÓLINI

Lívsgleði, veðurlag, kostur, rørsla og venjing

HEILSUBÓT Í FERIUHØPI

Kanning, viðgerð, linni, dialysa, røkt og reinførishjálp

'ÚR VÁGUM Í VÁGAR'

Nærvera, stuðul og vegleiðing allan sólarringin

www.solorka.fo • solorka@solorka.com • tlf. +298 221090 • facebook.com/sólorka

sólorka
TÍN VERTUR ÚTI Í VERÐINI

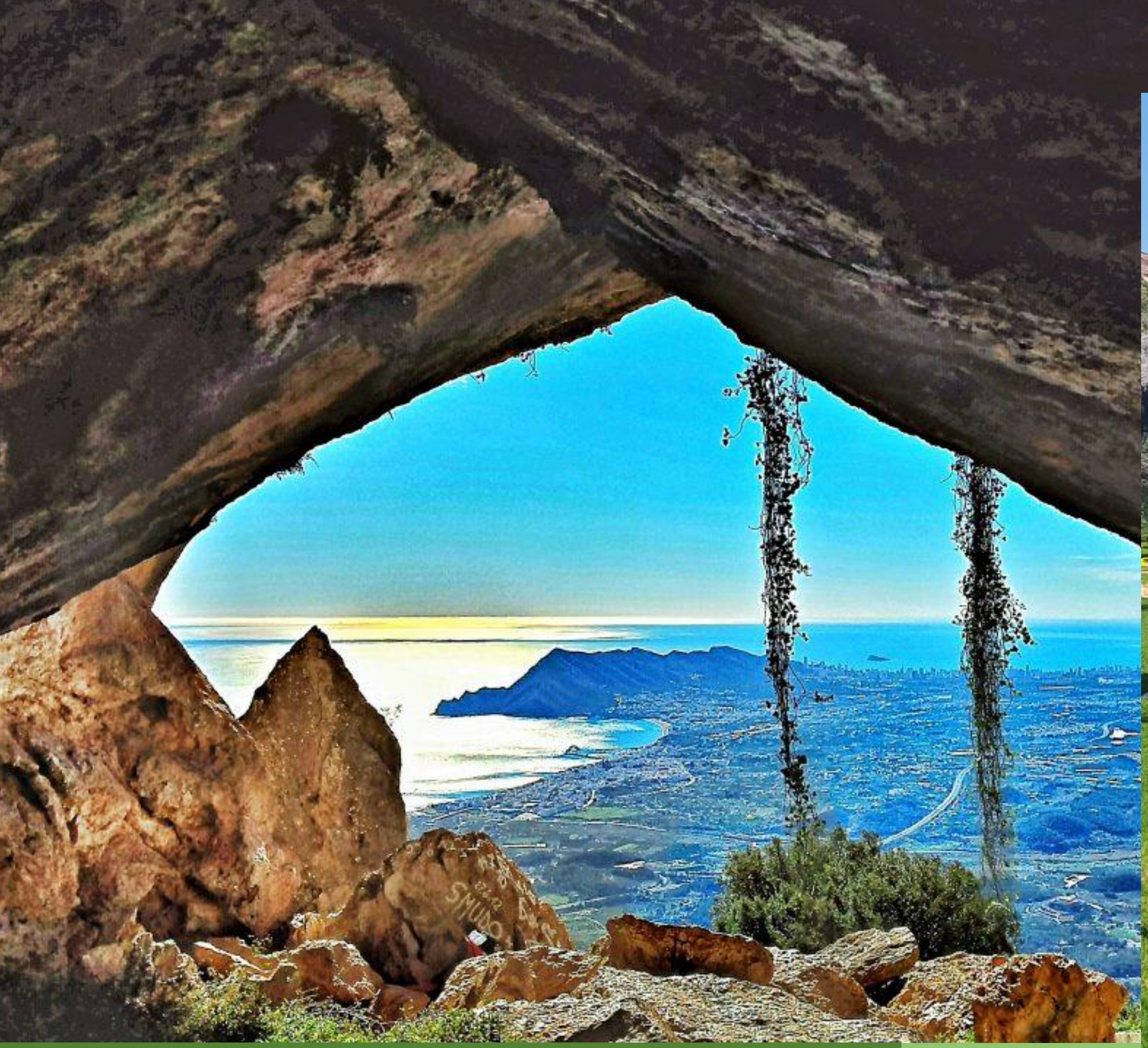
Skál fyri heilsuni

Salud merkir heilsa (sunnheit) á sponskum. Spaniólar siga 'salud', tá teir skála. Tá biðja teir um signing yvir teg við at ynskja tær góða heilsu. Soleiðis ynskja vit eisini at gera í Sólorku. Í samlaðum høpi nevna vit heilsutænastu okkara Sólorka Salud. Hon byggir á tríggjar súlur – sum verða lýstar á næstu síðunum:

1. Stimbur undir Sólini: Viðlíkahald og styrking av heilsuni — s. 3-5
Lívsgleði, veðurlag, kostur, rørsla, venjing o.a.

2. Heilsubót í Feriuhøpi: Hjálp og umsorgan, um illa vil til — s. 6-8
Lækna- og sjúkrahúshjálp, røkt, linni, dialysa og aðrar viðgerðir

3. Úr Vágum í Vágar': Tænasta allan sólarringin — s. 9
Støðug nærvera, stuðul, hjálp og vegleiðing



sólorka
TÍN VERTUR ÚTI Í VERÐINI

Sunn sunnanfyri hevur fleiri avgerandi tættir:

- **Heilsustimbrandi veðurlag við hópin av bæði C- og D-vitaminum**
- **Umsorgan, nánd og lívsgleði**
- **Hollar venjingar, um ynski eru um tað**
- **Heilsugóðan kost**
- **Góðar rørsluumstøður**

Sunn sunnanfyri

Sambært WHO býr Sólorka í einum av heilsubestu økjunum í øllum heiminum.

Ein vitjan hjá okkum skal geva tær bæði kropsliga og mentala heilsubót. Hetta skal henda, meðan tú sum vanligur gestur ert í feriuhýri og ikki í einum sanatoriikendum umhvørvi.

"Eg havi havt sjúkuna multipel sclerosu í 40 ár. Hvønn dag taki eg nógvan pínulinnandi heilivág, eisini fyri nervapínu. Í Sólorku hevur støðan verið heilt øðrvísi. Longu annan dagin, eg var her, gloymdi eg at taka heilivágin, og soleiðis hevur tað verið restina av vitjanini – eg havi onga pínu havt og ongar spasmur!

Eisini eri eg fongd av astma og brúki javnan astmapumpuna. Her havi eg tó ongan dag tikið hana fram – eg havi als ikki verið trong. Samanumtikið: hetta hevur verið heilt fantastiskt!"
(Annika Festirstein)

www.solorka.fo · solorka@solorka.com · tlf. +298 221090

Góðalívið uttan mørk

Sólorka er 'tín vertur úti í verðini'. Við einum starvsfólkahópi, sum tosar føroyskt, spanskt og enskt, kunnu vit soleiðis veita øllum eina heilt serliga tænastu og skapa ein serligan tryggleika.

Vit halda, at so mong, sum yvirhøvur tilber, skulu hava møguleika til at hugna sær uttanlands viðhvørt og tá at kenna seg trygg – eisini, um tey hava onkra sjúku, bera okkurt brek ella hava aðrar avbjóðingar. Okkara misjón er at beina burtur forðingar fyri hesum.

"Vit fegnast um, at tað ber til hjá bæði raktum og avvarandi at vitja, og at fólk við rørslutarni kunnu vera við til alt. Atkoman til hotellið er sera góð, og somuleiðis bussurin við plássi til fleiri koyristólar.

Vitjanin hevur verið fantastisk, og Heilafelagið takkar so hjartaliga Sólorku og hennara dugnaligu starvsfólkum fyri eina sera góða og vælskipaða viku." (Heilafelagið)

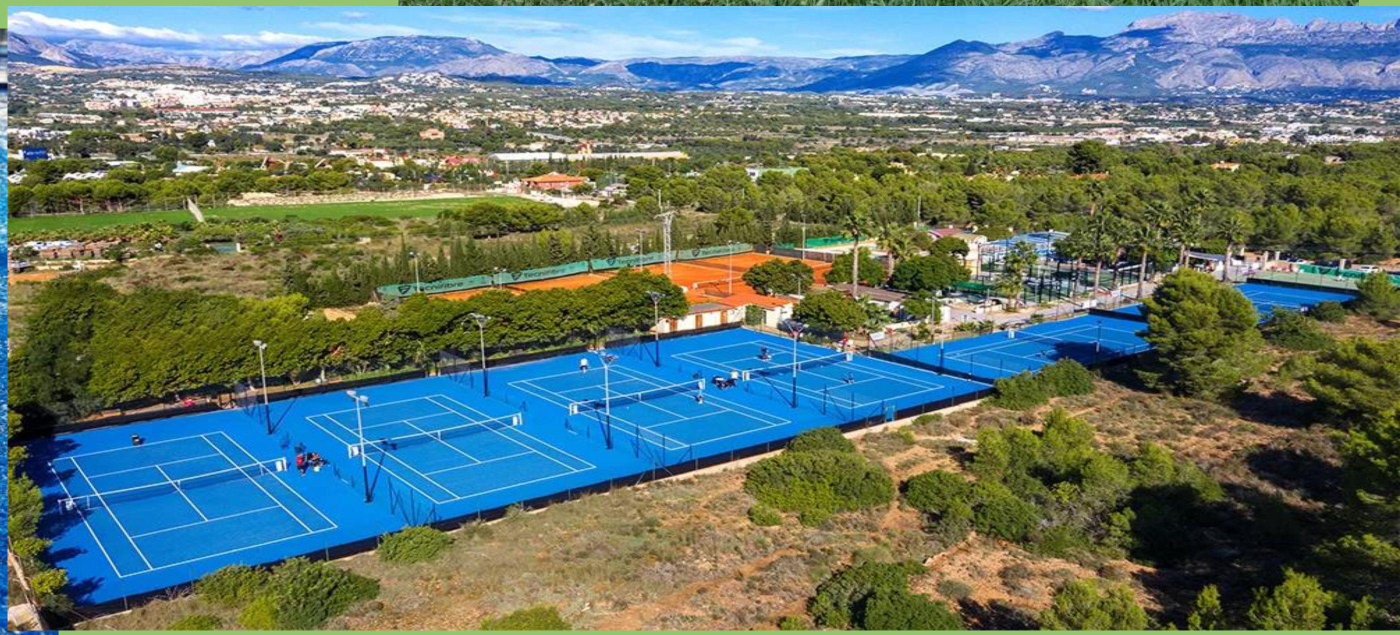
www.solorka.fo • solorka@solorka.com • tlf. +298 221090

sólorka

TÍN VERTUR ÚTI Í VERÐINI

Stimbur av bæði sinni og skinni

Saman við stinnum samstarvsfeløgum bjóða vit hópin av ymsum venjingum, sum eru góðar, tú tú ynskir at viðlíkahalda og stimbra heilsuna. Tú kanst dyrka yoga, styrkivenja, ganga vakrar túrar, renna við sólrarris-liði okkara, dyrka alskyns ítrótt o.m.a.



"Eg varð sera væl kannað, og hetta var sera gott fyri meg. Hetta er nakað annað enn tað, sum man plagar at fáa." (Kristianna Sjóvará)

sólorka
TÍN VERTUR ÚTI Í VERÐINI

Læknar og sjúkrahús

Tú vitjar okkum ikki fyri at koma undir læknahond ella fyri at verða innskrivað/-ur á sjúkrahús. Kortini man tað vera gott at vita, at tú í skundi kanst fáa hjálp, um tú óvæntað hevur hana fyri neyðini.

Vit hava skjóta atgongd til bæði framkomið sjúkrahús og fyrsta-floks læknar – undir summum vitjanum enntá føroyskan lækna.

Linni fyri pínu og plágum

Lítla, men høgt spesialiseraða viðgerðar-toymi okkara hevur hjálpt túsundtals fólkum, sum hava drigist við ymsar pínur, ið eisini plága nógvar føroyingar.

Í Sólorku sleppur tú at kenna hetta á egnum kroppi, samstundis sum tú ert í feriuhýri.

"Í 16 ár havi eg ikki fingið sovið ígjøgnum eina einastu nátt. Eftir nakrar fáar dagar í Sólorku sovi eg nú væl hvørja nátt. Hetta er fantastiska professionelt. Eg viðmæli øllum, ið hava líknandi trupulleikar, at vitja í Sólorku. " (Simona Gregersen)

"Eg fekk ikki gingið fyri pínu. Hon er næstan burtur, so í dag kann eg gera tað, sum eg havi hug til." (Bjarni Sørensen)

"Ryggpínuna havi eg stríðst við í 30 ár, tí at annað beinið á mær er ov stutt. Men fyri fyrstu ferð havi eg nú kunnað spákað longri túrar við ongari pínu". (Óla J. Guttesen)

"Nú kann eg bæði dansa og ganga gjøgnum trappur. Tað havi eg ikki kunnað í nógv ár." (Hansina Hansen)

sólorka

TÍN VERTUR ÚTI Í VERÐINI

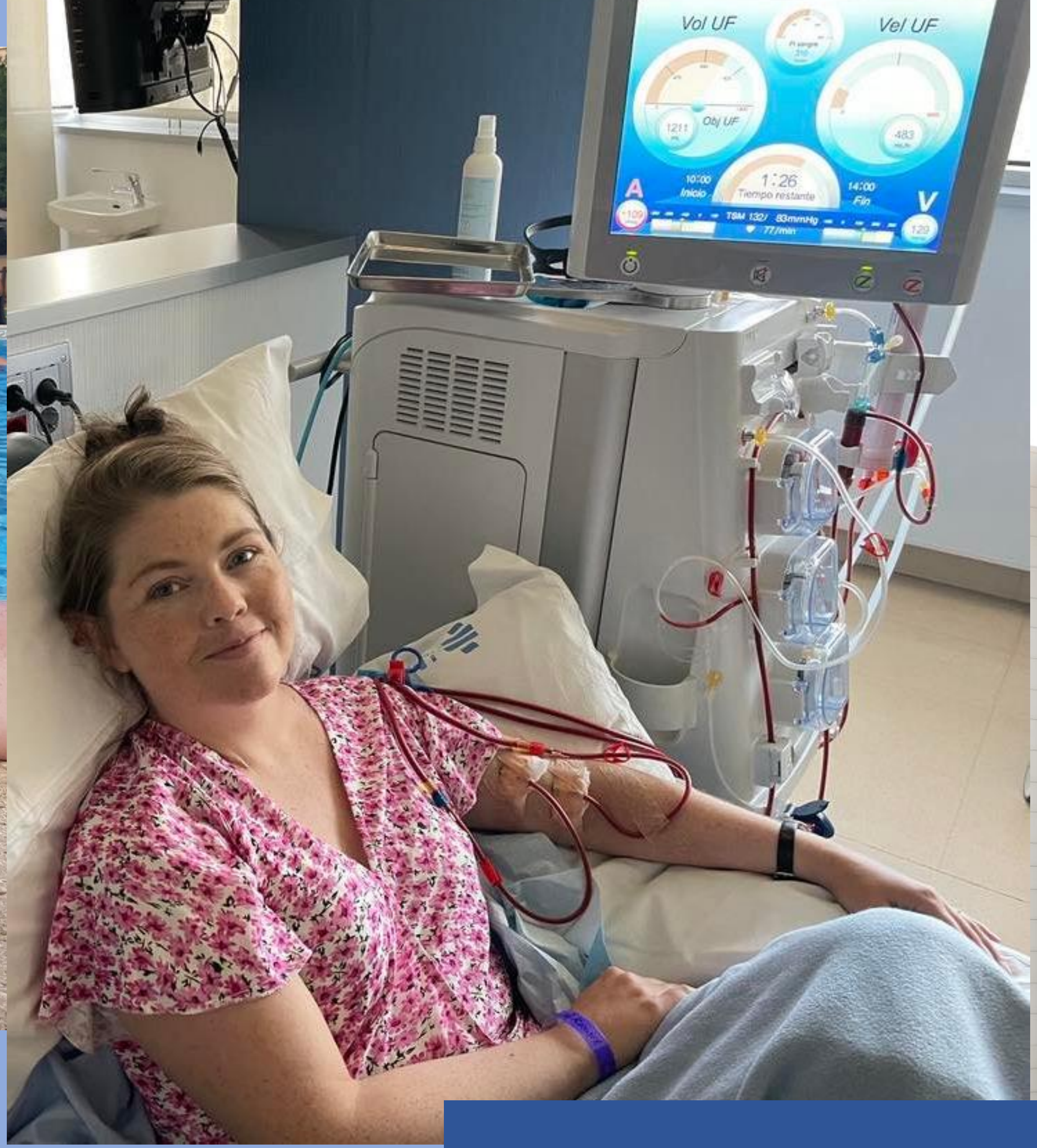
Røkt, reinførishjálp, endurvenjing o.a.

Vit menna støðugt okkara heilsuøki og leggja í samstarvi við hollar serfrøðingar nýggjar tænastur afturat. Tær allarnýggjastu eru sjúkrarøkt, reinførishjálp, endurvenjing og fótarøkt.

"Vit høvdu frammanundan verið við á fleiri sólorkusetum, men hesaferð var øðrvísi. Í fjør gjørdist maðurin lamin í høgru síðu. Nú var neyðugt við ymsum hjálpitólum – eitt nú hospitalssong, vesihækkara og koyristóli. Sólorka fekk okkum alt til vega, so okkum ikki nýttist at taka nakað við heimanífrá. Sólorka hjálpti okkum eisini á flogvøllinum, og eitt starvsfólk frá teimum fylgdi okkum allan vegin til hotellið í einum serflutningsbili. Sama, tá vit ferðaðust heimaftur.

Móti einum eykagjaldi fekk maðurin heimarøkt bæði morgun og kvøld. Hana veitti ein sera dugnalig, fitt og fryntlig sjúkrasystir við drúgvum royndum. Vit kendu okkum púra trygg undir allari vitjanini. Sólorka ger eitt stórt arbeiði fyri, at øll skulu hava tað gott, og vit kunnu mæla øllum til at vitja har."

(Eini vælnøgd sólorkuhjún)



solorka
TÍN VERTUR ÚTI Í VERÐINI

Dialysa í feriuhýri

Ásannandi, at nógvir føroyingar hava skerdar møguleikar at sleppa burtur í feriu, tí at teir eru bundnir at dialysu, veita vit nú eitt tilboð um sólvitjanir við dialysumøguleika. Dialysumiðstøðin hjá samstarvs-felaga okkara, IMED Hospitales, varð bygd í 2010. Hon hevur eina góðskuskipan í samsvari við normativini ISO 9001 og ISO 14001.

Vit ynskja at veita bæði hæmodialysu og sonevnda posadialysu – hetta seinna í samstarvi við týsku fyritøkuna, sum í dag veitir løðin, sum reinsar blóðið hjá føroyskum nýrasjúklingum.

"Hendan vitjanin undir sponsku sólini er rein heilsubót. Her kunnu Gert og eg sum vanligir sólorkugestir spáka túrar á strondini, vitja áhugaverd støð, eta á góðum matstovum og njóta undirhaldið á Vaglinum. Eg havi eingi nýru, sum kunnu reinsa blóð mítt, men dialysan her gevur mær sama møguleikan sum hinum gestunum at njóta sponsku sólina og allar hinar upplivingarnar. Viðgerðin sjálv riggar eisini avbera væl. Var eg ummælari, gav eg henni 10 stig av 10 møguligum." (Sigrið Mikkjalsdóttir)

Stuðul hjá stuðlinum..

Fleiri av gestum okkara, sum hava serligan tørv, vitja saman við stuðli, og summir vitja í onkrum bólki við einum ella fleiri leiðarum. Vit eru altíð til taks at hjálpa leiðarum og fakfólki.

Her hjá okkum eru tit ongantíð einsamøll. Umframt samband okkara við læknar og sjúkrahús, hava vit støðugt nógv starvsfólk á staðnum, og flestu teirra tosa føroyskt. Vit hava eisini eina vakttelefon, sum svarar á føroyskum allan sólarringin.

...úr Vágum í Vágar

Vitjanir okkara byrja og enda á flogvøllinum í Vágum.

Vit hava starvsfólk bæði har og í Alicante eins og umborð á flogførum og bussum.