



Förläng de goda åren

En bok om åldrandets möjligheter



Förläng de goda åren

- 4 Inledning
- 5 Det naturliga åldrandet
- 6 Guldkant på tillvaron
- 11 Rörelseglädje
- 15 Stå stadigt på jorden
- 18 Glada fötter hela livet
- 19 Njut av maten
- 23 God munhälsa
- 25 Bra att veta om mediciner
- 32 Urinläckage
- 34 Håll magen igång
- 37 Psykisk hälsa – frid i sinne, gott minne
- 43 Ögat kräver mer ljus
- 44 Ursäkta, vad sa du?
- 46 Ta vara på dig i trafiken
- 48 Slutord
- 49 Kontakt- och litteraturtips

Rörelseglädje
sidan 11



Håll magen igång
sidan 34



Inledning

Aldrig tidigare har så många blivit så gamla i Sverige som vi blir i dag. Inte heller har så många generationer levt samtidigt. De flesta kan se fram emot ett aktivt liv i åttio år. Från att vi i dagsläget har en halv miljon människor som är över 80 år i Sverige, räknar man med att det kommer att finnas runt 750 000 om drygt 20 år.

FOTO: PIA NORDLANDER



Enligt Statens folkhälsoinstitut bygger hälsan på fyra hörnpelare:

- *fysisk aktivitet*
- *goda matvanor*
- *bra sociala relationer*
- *upplevd meningsfullhet*

I många rapporter framhålls även vikten av att kunna klara sig själv. Åldrandet är individuellt och olika för olika människor. Den enskildes kunskaper, insikter och beslut har avgörande betydelse för ett aktivt åldrande. Grundläggande för ett bra liv på äldre dagar är förutom en god hälsa även en trygg ekonomi, meningsfull sysselsättning, ett bra socialt nätverk och att kunna bestämma över sitt liv – att ha kontroll.

När man räknar på behoven för den framtida äldreomsorgen finns olika möjligheter. Den mest tilltalande är att sjukligheten komprimeras, det vill säga att åren med god hälsa och funktionsduglighet blir fler och vi därmed får kortare tid av ohälsa. Den andra möjligheten är att ohälsan inträffar senare i livet och att sjukligheten skjuts framåt. Den tredje att vi kommer att leva allt längre med medicinens hjälp. Att satsa på att stärka hälsan och förebygga sjukdom är viktigt för den enskilde. Men naturligtvis också för samhället. Ett liv i oberoende med god hälsa vill vi alla ha.



MER ATT LÄSA

SOU 2003:91,

Äldrepolitik för framtiden.

Nationella mål för äldrepolitiken, riksdagsbeslut 1998.

Det naturliga åldrandet

Våra attityder och föreställningar liksom vår kulturella bakgrund påverkar vår syn på åldrande och ålderdom.

Men åldrandet är, oavsett synsätt, en naturlig del av livsloppet med komplicerade biologiska, psykologiska och sociala processer.

Det positiva med stigande ålder är alla erfarenheter man samlat på sig, kunskaperna och det goda omdömet. Livsperspektivet förskjuts mot ett mer gränsöverskridande tillstånd med en mer samlad bild av dåtid, nutid och framtid.

Man kan också uppleva en ökad känsla av samhörighet med världsalltet och ett mindre intresse för materiella ting. Ett steg mot visdom?

Kroppen åldras och förslits, men i varierande takt för olika individer. Människan blir skörare både fysiskt, psykiskt och socialt. Men de flesta förändringar som hör ihop med åldrandet kan påverkas till det bättre.

Många upplever sina första ålderstecken som gråa hår och rynkor. I huden, som är kroppens största organ, förnyas cellerna dubbelt så fort hos en 20-åring som hos en 70-åring.

Rynkorna, som är naturliga åldersförändringar i huden, kommer för att underhudsfettet minskar, huden blir mindre elastisk och blodkärlen får ett sämre skydd. Det är därför man tål kyla och värme sämre och lättare får blåmärken än i yngre dagar.

Huden blir torrare på grund av att vattenhalten minskar och talgproduktionen mer än halveras. Eftersom mängden pigmentceller i överhuden minskar successivt, blir huden lite blekare. Håret tunnas ut, blir grått och växer långsammare, liksom naglarna.

Förluster av sociala sammanhang kan ta sig uttryck i ensamhet och isolering, livslusten kan vackla och livskvaliteten därigenom försämras. Återhämtningen efter påfrestningar tar längre tid.

För många förändras även den ekonomiska situationen när arbetslivet upphör, men den är ju liksom hälsan till viss del möjlig att påverka.



MER ATT LÄSA

Lars Tornstam:
Åldrandets socialpsykologi

Guldkant på tillvaron

Guldkant på tillvaron innebär för många av oss att ha intressen, förväntningar och framtidstro. Att ta vara på de guldkorn som livet ger.

De flesta som närmar sig pensionsåldern längtar efter att själva kunna disponera sin tid och slippa stress. Att äntligen kunna göra allt som man inte hunnit eller orkat med när arbetet tidigare tagit mycket tid och kraft.

Social samvaro

Själva guldkanten förändrar sig allteftersom åren går, social samvaro och mötesplatser verkar vara viktigast.

Möjligheten att umgås med barnbarnen är till stor glädje för många. Att se livet utvecklas och gå vidare ger en ny mening och ett perspektiv på det liv man hittills levit. Det bäddar för att man ska känna sig tillfreds med tillvaron som den är här och nu.

Samlevnad

Ett rikt känsloliv har inte med ålder att göra. Däremot kan det ändra karaktär och skepnad under livet. Kärleken i det långvariga förhållandet mellan två makar kanske ser annorlunda ut, mer trygg och självklar än i unga år. Förhållandet till en ny partner kan stärkas av de erfarenheter av ensamhet och av att mista någon, som kanske båda har.

Smekningar och kärleksfull beröring mår alla bra av. Det må vara en sexuell upplevelse eller ett uttryck för ömhet, samhörighet och närhet. Samlivet kan liksom tidigare i livet se ut på många olika sätt. De som varit sexuellt aktiva tidigare i livet fortsätter ofta att vara det ända upp i 85-årsåldern.

Andra har minskad lust. Kanske sätter fysiska problem käppar i hjulet, även om de ofta går att överbrygga på olika sätt. Ytterligare andra har valt att helt sluta med det sexuella samlivet eller har mist sin partner och lever ensamma.

Men att leva själv behöver inte betyda att vara ensam. Kontakten med vänner, barn och släkt kan få större utrymme och känslan av att rå sig själv efter ett strävsamt liv i andras tjänst kan också vara skön.



*Meningen med livet
är att vara lycklig.*

DALAI LAMA

Att lyssna till sina egna behov, att känna att inget sätt är fel, att ge och ta emot kärlek och vänskap – en nyckel till en meningsfull tillvaro.

Resor

Många ser chansen att resa och uppleva andra kulturer som det mest hägrande efter pensionsdagen. Värme, salta bad, varma källor, exotisk mat, vilda djur och andra människors livsbetingelser lockar. Idag vänder sig allt fler researrangörer till den äldre generationen med erbjudanden.

Men tänk på att du inte behöver resa långt för att ha trevligt. Hitta pärlorna i din hembygd, upplev smultronställena där du växte upp eller på platser i Sverige där du ännu inte varit. Gärna tillsammans med gamla eller nya vänner.

Det goda åldrandet

Det goda åldrandet uttrycker professor Bo Hagberg vid gerontologiskt centrum i Lund så här:

Att ha kompetens att hantera de mentala, biologiska och sociala förluster som hör åldrandet till. Det innebär att försöka utveckla tre livsstrategier.



Livsstrategier

- *välja ut och ägna sig åt det som är roligast och fungerar bäst (selektion)*
- *lägga ner mycket tid på dessa områden (optimering)*
- *komplettera det man inte är så bra på med något annat (kompensation)*

Du gör själv ditt vägval – aktivt eller passivt åldrande – men samhället kan skapa förutsättningarna för ett aktivt åldrande genom förbättrad tillgänglighet och god service.

Friluftsliv för hälsan och livet

Naturupplevelser tillhör livets höjdpunkter och årstidernas växlingar är något vi på vår del av jorden kan glädja oss åt.

Att vara ute i naturen har i alla tider varit berikande för människan – att se vackra platser, soluppgångar, höra fåglarnas sång, titta på mossor och träd. Allemansrätten innebär att vi kan röra oss i skog och mark, sjö och hav med få begränsningar.

I vårt glesbefolkade land är möjligheterna många, från fågelskådning och jakt till skogspromenader med eller utan bär- och svamplockning. Sjöliv med bad och fiske är efterlängtade sommaraktiviteter för många. Vintern med kyla, is och snö lockar också till utomhusaktiviteter.

Trädgården är en plats för både vila och fysisk träning, där man vårdar både sig själv och trädgårdens växter. Växtkraften och livsviljan smittar av sig på oss och vi får skönhetsupplevelser av färgerna, formerna och dofterna.

Att ha ett husdjur har kanske länge varit en dröm som nu kan förverkligas. Att njuta av djur och natur minskar stress, bidrar till harmoni och balans och ger kraft att gå vidare i livet.

Arbeta med det du vill när du vill

Att vara till nytta i föreningar och hjälporganisationer, skolor och förskolor – att känna sig behövd – skänker också mening och tillfredsställelse i livet.



Utveckla humorn – skratta mera

En muntergök lever sju till tio år längre än en surkart enligt amerikanska studier. Humor ger kraft att övervinna svårigheter och höja livskvaliteten. Ett gott skratt engagerar hela kroppen och båda hjärnhalvorna. Det går åt många kalorier, men största vinsten är en djup och skön avslappning. Endorfiner frigörs och välbefinnandet infinner sig.

Tre skrattnöjesområden har identifierats i hjärnan: Hjärnstammen reagerar på överraskningar, sofistikerade ordlekar hänför sig till hjärnbarken. Mellanhjärnan får folk att skratta åt så kallad "dasshumor". Vad roar dig?



Naturupplevelser tillhör livets höjdpunkter och årstidernas växlingar är något vi på vår del av jorden kan glädja oss åt.

Kultur

Kultur har under årtusenden varit en viktig del i människors liv och är det även idag. Kulturbehovet följer en människa från vaggan till graven.

Vi bär med oss ett arv från många generationer tillbaka, vilket ger oss rötter och en känsla av sammanhang. Kultur kan exempelvis roa, reta, uppmuntra, inspirera, utmana, ge sammanhållning, väcka slumrande sinnen, ge fotfäste och livslust.

På äldre dar finns mer tid till att pröva hållbarheten i värderingar, intressen och tro med mera. Det tar tid att mogna som människa. En bakåtblick utifrån det som är i dag, gör att vi kan sortera vad som är värt att hålla fast vid och vad som behöver omvärderas eller rent av lämnas. Ja, det leder kanske till en återupptäckt av något som gått förlorat under årens lopp och som är dags att förverkliga. Något som inte längre ska skjutas upp.

Nu finns tid till det som förfinar och fördjupar ens innersta väsen. Det som är unikt för var och en, men som ändå har gemensamma nämnare hos andra människor. Det minskade antalet plikter ger utrymme för att utforska vad som är värt att ägna sin tid åt. Vad ger mening?

De flesta människor strävar efter harmoni och balans i livet. Att ägna sig åt kulturaktiviteter och traditioner kan bidra till livsglädjen.

Variationerna är otaliga; många går på konstutställningar eller deltar i målarkurser.



Musiken ger både avkoppling och inspiration och är för de flesta en positiv upplevelse, oavsett om man är utövare eller åhörare. Att sjunga i kör har blivit en folkrörelse. Dans kan vara både motion, umgänge och konstart – valmöjligheterna är många. Evert Taube skrev i en av sina visor: Vad vore livet utan sång och dans...

Teaterföreställningar och konserter avnjuts bäst på plats och ger samtidigt tillfälle till social samvaro. Men alla har inte möjlighet att gå på levande föreställningar. Med hjälp av teven kan vi se både teater och annan underhållning hemma i vardagsrummet. Film kunde man för ett antal år sedan bara se på bio. Nu finns video eller dvd i de flesta hem och man kan se såväl andras filmer som egna inspelningar.

Böckerna har fortfarande en given plats i tillvaron och den tekniska utvecklingen har gjort det möjligt att också lyssna på intalade böcker, både på band och cd. E-boken på internet har nyligen etablerats.



Att föra folkmusikskatten vidare till nästa generation är en kulturgärning. Morgondagens pensionärer inkluderar säkert också Wiehes och Dylans texter och musik.



Mat

Att lära sig om matkultur från förr till idag, både från Sverige och andra länder kan vara mycket givande. Mat är dessutom något som i högsta grad sätter guldkant på tillvaron. Unna dig glädjen i att laga mat, baka och skapa. Samla gamla familjerecept och bevara för eftervärlden. Kanske kan de anpassas till dagens råvaror. Gör måltiden till en stimulerande avkoppling, med vacker dukning och njutbar musik, vare sig du äter i eget sällskap eller i andras.

Rörelseglädje

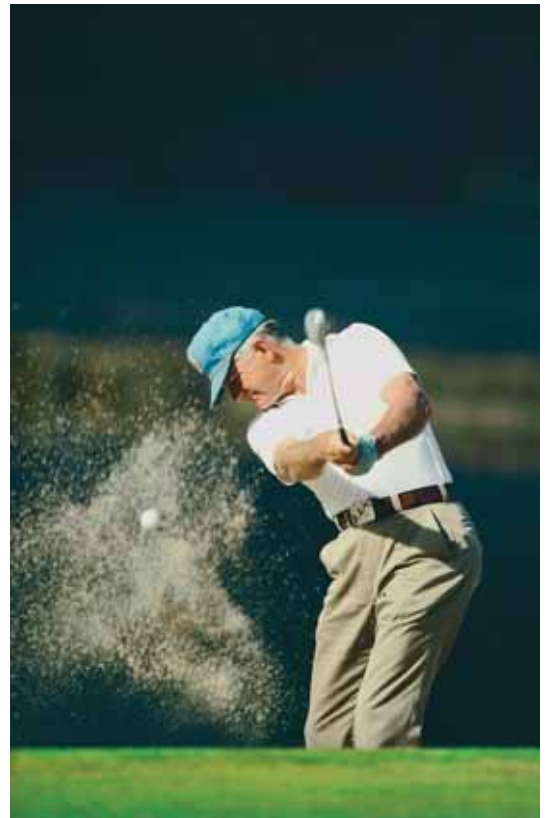
Kroppen förändras i och med åldrandet, men det är mycket du kan göra själv för att hålla dig vid så god vigör som möjligt. Ärftlighet och sjukdom kan påverka, men positivt i sammanhanget är att regelbunden fysisk aktivitet och träning både kan minska och förebygga olika åldersrelaterade fysiska och psykiska förändringar. Att vara så fysiskt aktiv som möjligt, trots eventuella krämpor, är viktigt för att bibehålla hälsa, oberoende och en god livskvalitet. Människokroppen är byggd för rörelse.

Fysisk aktivitet – vår viktigaste friskfaktor

Med fysisk aktivitet menas allt ifrån att gå i trappor, arbeta i hushållet och sköta trädgården till att motionsidrotta. Regelbunden fysisk aktivitet ger en rad positiva effekter.

Kondition, cirkulation och ämnesomsättning ökar och blodtrycket sjunker. Hållfasthet och funktion i kroppens leder förbättras, urkalkning av skelettet motverkas, muskelstyrkan ökar liksom produktionen av kroppsegna morfiner/endorfiner – vilket bland annat ger smärtlindring.

Var fysiskt aktiv minst 30 minuter varje dag året runt! Det räcker med lätt till måttlig intensitet på aktiviteten, som heller inte behöver vara sammanhängande, utan kan delas i kortare pass. Det är summan över dagen som räknas.



Rör på dig – det vinner du på

Forskning visar att fysisk aktivitet stärker immunförsvaret och förebygger hjärt-kärlsjukdom, blodpropp, viss cancer, diabetes och flera andra sjukdomstillstånd. För den som har diabetes är motion viktig för att sänka blodsockerhalten och öka kroppens känslighet för insulinets verkan. Vid ledbesvär kan aktivitet minska svullnad, stelhet, smärta och hjälpa till att bevara funktionen. Regelbunden motion motverkar även övervikt, minskar ångslan och oro samt förebygger depression.

Alla människor har någon form av lagomnivå för sin fysiska aktivitet. Den varierar från person till person. Lagomnivån kan också variera för samma person vid olika tidpunkter. Att uppleva aktiviteten som lätt till något ansträngande brukar vara lagom för de allra flesta. Har du någon form av led- eller muskelbesvär är det särskilt viktigt att du håller dig fysiskt aktiv trots smärta.

Smärta ska respekteras utan att man för den skull behöver vara rädd för den. En regel som gäller i nästan alla fall är att det kan få göra ont under tiden du är aktiv eller direkt efter, men du ska undvika den aktivitet som gör att du har mer ont dagen efter. Ett sätt att klara av att vara mer aktiv är att dela upp aktiviteten i flera kortare pass under dagen.

Balans

För vår balansförmåga krävs en samordning mellan balansorganet i örat, synen och muskel funktionen, så kallad koordination. Balansen kan bli sämre med stigande ålder vilket ökar risken för fall. Positivt är att balansen kan tränas och förbättras högt upp i åldrarna. Alla faller någon gång. Men det finns mycket du kan göra själv för att minska risken för fall.

- Se över miljön hemma. Läs mer i checklisten på sidan 17.
- Vi bör alla påvisa fallrisker i vår utemiljö och hjälpas åt att påverka ansvariga parter för att minska riskerna.
- Kontrollera din syn regelbundet.
- Vissa mediciner kan ge yrsel som biverkan.
- Ibland kan ett gånghjälpmedel, exempelvis på natten, öka säkerheten.
- Sättesmusklerna hjälper till att hålla dig stadig. Träna genom att stå på ett ben. Det är särskilt viktigt om du regelbundet använder käpp eller annat gånghjälpmedel.



Dans är inte bara roligt, det är bra träning också.



Dans är utmärkt balansträning, liksom att stå på ett ben på fast eller mjukt underlag. Även stavgång i obanad terräng är bra för balansen.

Om du är benskör ökar risken för att ett eventuellt fall ska få allvarliga konsekvenser i form av exempelvis benbrott. Benskörhet ökar med åldern och kvinnor är mest drabbade. Tänk på att äta varierad kost som innehåller mejeriprodukter.

GODA RÅD

Goda råd

- Skelettet behöver ständig belastning, kalk (kalcium) samt vistelse utomhus i dagsljus vilket ger D-vitaminer. Stillasittande ökar risken för benskörhet.
- Promenera utomhus flera gånger i veckan med bra skor. Börja med korta promenader och öka längden efter hand. Välj aktiviteter som du tycker är roliga.
- Har du svårt att komma igång? Sök upp någon gruppaktivitet.

Ledrörlighet

För att du ska kunna sköta dina dagliga sysslor krävs att du har bra rörlighet i lederna. Böj och sträck dina leder så långt det går. Var inte rädd för den smärta du kan känna i ytterläget. Vid stelhet behöver du jobba med din led Rörlighet dagligen.

Ledbrosket får näring från den näringsrika ledvätskan. Genom tryckförändringar när vi rör oss förs ledvätska in i brosket. Sitt därför inte stilla längre än tjugo minuter.

Muskelstyrka

Muskelstyrka och kondition är färskvara och våra muskler behöver användas varje dag. Studier visar att muskelstyrkan kan förbättras hela livet. Några månaders styrketräning ger ökad styrka och muskelmassa. Det är aldrig för sent att börja. Att gå i trappor och i ojämn terräng, cykla och resa sig från stolen utan handstöd är exempel på bra träning för benmusklerna.

Att träna uppåtvingling av fotlederna, typ symaskinstramp eller tä- och hälhävning kan vara ett bra sätt att minska snubbelrisken. Gånghjälpmiddel eller stavar kan underlätta gången. Tänk på att gånghjälpmiddel minskar kraven på benmuskulaturen och att du därför bör träna att stå på ett ben någon minut varje dag.

Att baka, tvätta fönster, väva eller spela boule håller armstyrkan igång. Men du kan också välja styrketräning med tyngder och andra hjälpmiddel. Glöm inte att du har muskler i bäckenbotten. Träna dem genom att knipa. Läs mer om det i avsnittet om urinläckage.

Utnyttja varje dag den kraft dina muskler har. Tränar du musklerna lite extra några gånger per vecka blir du snart starkare och mer uthållig.



Hjälpmiddel

Hjälpmiddel underlättar för dig att kunna fortsätta hålla dig fysiskt aktiv och gör din vardag enklare. Alla tjänar på att du är fysiskt aktiv, inte minst du själv. Att använda hjälpmiddel är ett billigt sätt att förebygga stillasittandets negativa effekter. När inte gånghjälpmiddel ger ett tillräckligt stöd kan du behöva andra typer av gånghjälpmiddel.

Kontakta personal i kommun eller landsting för att få vidare information.



Stå stadigt på jorden

Att ramla, snubbla eller falla kallar vi för fallolyckor. Ungefär en tredjedel av alla som är 65 år faller minst en gång per år. Med stigande ålder ökar antalet fallolyckor och vid drygt 70 års ålder faller cirka hälften av oss minst en gång per år. Folkhälsoinstitutet anser därför att konsekvenserna av fallolyckor är en stor folkhälsofråga.

Skadorna efter en fallolycka kan vara allt från lindriga skrubbsår till benbrott. Brott i handleder, överarmar, höfter och kotor är vanligast. Idag finns mycket kunskap kring vad som orsakar fallolyckor och om vad du själv kan göra för att förebygga dem.

För att förhindra fallolyckor och förebygga skador behöver vi veta mer om hur olyckor inträffar, det vill säga vilka riskfaktorer och riskmiljöer som finns. De flesta fallolyckorna hos yngre äldre inträffar utomhus, medan det hos de äldsta är vanligare med olyckor inomhus. Det kan till exempel hända på väg till och från badrummet eller när man reser sig från en stol eller säng. En fallolycka beror ofta både på faktorer hos individen själv och den miljö där olyckan inträffar.

Miljön inne och ute

Miljön både inomhus och utomhus påverkar fallrisken. Hala golv, olämpligt placerade sladdar, dålig belysning, lösa mattor och låga möbler är några exempel på vad som kan bidra till att du faller. Ute kan det röra sig om dåligt underhållna gångbanor och trappor, avsaknad av ledstänger eller att trafikmiljön inte är anpassad efter de äldres behov.

Din kropp och din livsstil

Nedsatt syn och hörsel, minskad muskelmassa i framför allt lår, höfter och vader samt en försämrad balans kan bidra till att du faller. Kvinnor drabbas oftare än män.

Även inslag i den personliga livsstilen som för lite och ensidig kost, social isolering och fysisk inaktivitet har betydelse. En vanlig följd av en fallolycka är rädsla för att falla igen. Rädslan kan leda till att den som ramlat isolerar sig, undviker fysisk aktivitet och kanske får ett onaturligt rörelsemönster och större risk för att ramla igen.



Ett arbetspass i trädgården med en fikapaus i solen gör gott åt både kropp och själ.

Det här kan du göra själv

Många av de risker som nämns här går att minska med förebyggande insatser. Flera av dem har även en allmänt positiv effekt på din hälsa. Fysisk aktivitet, gärna i form av promenader eller stavgång är exempel på detta. Stavgång medför dessutom en ökad säkerhetskänsla och ger god träning för din hållning. Vistas du ute får du D-vitamin genom dagsljuset vilket är positivt för ditt skelett.

Lätt styrketräning, gympapass eller att dansa ger bättre muskelstyrka, koordination och balans. Balansen är en komplex funktion som går att träna oavsett hur gammal du är. Detsamma gäller för muskelstyrka och koordination.

För att benmassan ska öka krävs en belastande aktivitet, till exempel stavgång, dans, promenader och styrketräning.

Det är viktigt att poängtera att även mindre belastande aktiviteter, som att cykla eller simma, har positiv effekt på muskelfunktion, balans och koordination. Passa på att umgås med andra samtidigt, ett aktivt socialt liv berikar på flera sätt.

Vardagsaktiviteter som att städa, gå ut och handla och arbeta i trädgården är också motion som belastar skelettet och kan förhindra blodtrycksfall. Näringsrik mat fördelad över flera måltider om dagen är också grundläggande för att kroppen ska fungera bra.

Checklista för att undvika fallskador

För att undvika fall och skador finns en hel del du själv kan göra i din närmiljö.

- Undvik lösa mattor som du kan halka på. Använd halkskydd under mattorna.
- Ha gärna ljusa golvmaterial i hemmet.
- Placera el- och tevesladdar så att du undviker att snubbla på dem.
- Tänk på att ha bra belysning i hela ditt hem och kontrollera regelbundet synen.
- Undvik hala inneskor eller tofflor utan bakkappa. Se upp med hala golv.
- Det är bra med en extra telefon så att du slipper "springa" långt när det ringer.
- Var försiktig när du bär något föremål framför dig med båda händerna (t ex en bricka eller ett paket).
- Handtag på väggen vid badkaret eller i duschen samt halkmattor och duschpall kan förhindra att du halkar.
- Investera i en bra trappstege så slipper du balansera på en stol om du behöver komma åt något högt upp.
- Sätt halkskydd i trappan, helst på hela trappstegen och inte bara på kanterna.
- Använd ledstången.
- Använd alltid bra skor anpassade efter behov och årstid när du går utomhus.
- Sätt broddar på skor och käpp vid halka.
- Vissa läkemedel kan orsaka yrsel.

Glada fötter hela livet

Var rädd om dina fötter, de tar dig runt jorden. Tre varv runt brukar det bli under en livstid. Felaktig belastning på foten kan så småningom ge besvär med höfter och rygg.

Förebygg besvären genom att unna dig ett par riktigt bra skor i läder eller ett par gymnastiskskor. De ska vara rymliga utan att för den skull sitta löst på foten. Investera i fotvård, det är ingen lyx. Det är lika viktigt att ha fina fötter som att vara fin i håret.

FOTO: PIA NORDLANDER



Fotvård

Sköt om dina fötter med fotbad. Sitt med fötterna i blöt i cirka tio minuter. Torka med mjuk handduk och torka extra noga mellan tårna. Fila bort förhårdnader. Mjuka fötter drabbas sällan av blåsor och självsprickor. Smörj med mjukgörande kräm eller olja, men inte mellan tårna. Där ska det vara torrt så minskar risken för fotsvamp.

Klipp naglarna direkt efter badet. Klipp dem rakt av, men inte för kort. Se till att inga vassa hörn ligger an mot intilliggande tår eller i nagelbädden. Fila gärna hörnen lite också, så fastnar de inte i strumporna. Strumpor av bomull eller ull utan sömmar eller hård resår är skönast. Byt

varje dag. Om du är diabetiker är fotvård extra viktigt. Tala med distrikts- eller diabetes-sköterskan.

Kalla fötter

Rökare och snusare får sämre blodcirkulation på grund av att nikotinet drar samman blodkärlen. Du fryser därför lättare om händer och fötter. Undvik därför nikotin.

Njut av maten

De flesta seniorer har mer tid att ägna åt maten, att handla, laga, duka vackert, äta och njuta utan stress, gärna tillsammans med andra. Maten och måltiderna har stor betydelse för människans välbefinnande ur många olika perspektiv: näringsmässigt, kulturellt, socialt och psykologiskt.

När man blir äldre minskar energibehovet och det är då viktigt att kosten har ett högt näringsinnehåll i förhållande till energimängden och att man fördelar måltiderna på ett bra sätt över dagen. Tre huvudmåltider och två till tre mellanmål bör du äta för att må bra. Använder du färdiglagat ibland, komplettera med bröd, grönsaker och frukt.

Njut av alla goda frukter och grönsaker och av att laga och äta maten i lugn och ro.



Mat ger energi genom fett, proteiner och kolhydrater. Använd så nyttiga sorters fett som möjligt. Rapsolja, olivolja och flytande margarin är bättre ur hälsosynpunkt än hårda fetter. Fet fisk innehåller nyttigt fett och kan med fördel användas som smörgåspålägg.

Även på äldre dar kan man besväras av övervikt. Balansen mellan energibehov och energiförbrukning kan vara svår att uppnå. Med ett midjemått som överstiger 80 centimeter har kvinnor ökad risk för sjukdom och om midjemåttet är 88 centimeter eller mer har man en kraftigt ökad risk. För män är motsvarande siffror 94 respektive 102 centimeter.

Ju mer fysiskt aktiv du är, desto lättare har du att hålla vikten. Dra dig inte för att söka hjälp om du inte klarar att hålla vikten på egen hand.

Kostfibrer följer med kolhydraterna och gynnar tarmfunktionen. I Sverige äter vi generellt sett för lite av de viktiga fiberkällorna frukt, grönsaker och grovt bröd. Om du vet med dig att du också gör det, försök att successivt öka på mängden grönt, frukt och grovt bröd i din kost. Det är även viktigt att dricka tillräckligt för att motverka förstoppning.

Vitaminer, mineraler och spårämnen får vi ofta tillräckligt av i en allsidig kost. Om du inte äter tillfredsställande så finns det anpassade tillskott i tablettform på apoteket.

Vatten är ett livsviktigt födoämne, som behövs för kroppens alla funktioner. Vatten finns i alla celler och transporterar näring till cellerna och avfall ifrån dem. Vattnet reglerar också kroppstemperaturen och bidrar till tarmfunktionen.

Med stigande ålder minskar mängden kroppsvatten, samtidigt som förmågan att känna törst avtar. Kom ihåg att dricka även mellan måltiderna, utan att för den skull överdriva, om det är varmt eller om du rör dig mycket. Vätskeintag inklusive det som finns i maten bör vara minst 1,5 liter per dygn.

Vi använder ofta mer salt än nödvändigt. För mycket salt kan höja blodtrycket och motverka effekten av vissa blodtryckssänkande läkemedel. Använd så lite salt som möjligt – salta inte extra på maten.



*Skaparen ålägger människan
att äta för att leva, lockar
henne därtill genom aptiten
och skänker henne njutningen
som belöning.*

BRILLAT - SAVARIN
kokkonstens fader



Alkohol och tobak

Rökning påverkar näringssituationen negativt. Rökare har inte bara lägre kroppsvikt, utan förlorar också mer i vikt efter 70-årsaldern jämfört med den som inte röker. Även smakupplevelsen är sämre än hos icke-rökare.

När det gäller alkohol, så vet alla om risken för skadeverkningar om man dricker för mycket. Kroppen tål alkohol sämre i högre ålder och de negativa effekterna förvärras, exempelvis kan det bli svårare med balansen. Det normala åldrandet påskyndas också av en alltför hög konsumtion. Men alkohol behöver inte enbart vara av ondo. Vin är en gammal kulturbärare, ett glas vin kan stimulera aptiten och förhöja måltidsupplevelsen – man förgyller tillvaron.

GODA RÅD

Goda råd

- Ät allsidigt.
- Fem-sex måltider om dagen – tre huvudmål och några mellanmål.
- Ät mer frukt, grönsaker och grovt bröd.
- Minska på socker och salt.
- Tänk på vätskebalansen.
- Var fysiskt aktiv varje dag.
- En god mun- och tandhälsa ökar matglädjen.



*Det är aldrig för sent
att sluta röka.*



Vem behöver extra vitaminer och mineraler?

Frukost, lunch och en god middag med vackra grönsaker och rotfrukter som varieras dag för dag är roligare än piller och ger välmående som bonus. Äter du någorlunda allsidigt får du tillräckligt av de flesta vitaminer och mineraler, men några av dem behöver du vara extra noga med. D-vitamin, kalcium (kalk) och fysisk aktivitet gör tillsammans skelettet starkare.

D-vitamin bildas i huden vid solljus, men det går långsammare när man blir äldre. Även om du vistas utomhus varje dag räcker det inte alltid till. Det kan också vara svårt att få i sig tillräckligt mycket kalk genom maten. Kvinnor har särskilt lätt för att få skört skelett efter klimakteriet.

D-vitamin finns bland annat i fet fisk, mjölk och margarin. Kalk (kalcium) finns bland annat i mjölkprodukter, grönkål, broccoli, musslor och sardiner i olja.

Om du vet att du äter för lite eller ensidigt, kan det vara bra att komplettera maten med en tablett som innehåller flera vitaminer och mineraler.



Råd om kalk
och D-vitamin

*Fisk tre gånger i veckan.
5 dl mjölk, yoghurt eller fil
per dag. Två-tre skivor ost
per dag.*

God munhälsa

Munhälsan har under de senaste tio åren förbättrats betydligt och allt fler får behålla sina egna tänder livet igenom. Att ha friska tänder och ett friskt tandkött betyder mycket för livskvaliteten. Med en god munhygien, bra kostvanor och regelbundna tandvårdsbesök kan du förbättra dina chanser att behålla tänderna friska länge.

Muntorrhet

Vissa problem kan uppstå i samband med att man blir äldre. Ett sådant problem är muntorrhet, som också är den vanligaste orsaken till ökad risk för sjukdomar i munhålan.

Saliven fungerar bland annat som försvar mot bakterie-, virus- och svampinfektioner. Brist på saliv kan leda till svårigheter att tala, tugga och svälja och kan därför påverka det allmänna välbefinnandet.

Orsakerna till muntorrhet är flera. Det kan vara en del i det naturliga åldrandet, men kan också bero på vissa sjukdomar. Den allra vanligaste anledningen till minskat salivflöde är dock biverkan av läkemedel och tobaksbruk.

Nedsatt salivflöde måste kompenseras med noggrann munvård och det finns hjälp att ta till om munnen är för torr. Muntorrhet gör att risken för hål i tänderna, karies, ökar.

Tänderna behöver då ett extra fluorskydd utöver fluortandkräm, till exempel sugtabletter eller fluorsköljning. Att dricka tillräckligt med vatten och äta mat med tuggmotstånd kan aktivera salivutsöndringen.

Snustorr av tobak

Det är aldrig för sent att sluta röka eller snusa och vinsterna är många. Efter rökstopp förbättras lukt och smak och tandlossning kan förhindras. Även när man slutar snusa blir smaksinnet bättre och risken för att tandköttet ska dras upp mot tandhalsarna minskar. Ytterligare ett plus vid rök- och snusstopp är att salivavsöndringen ökar, vilket är något att tänka på om du är muntorr.

Tandprotesen behöver också vård

En tandprotes behöver noggrann skötsel för att inte missfärgas eller bli angripen av tandsten. Det finns speciella protestandborstar, men en vanlig mjuk tandborste går också bra att använda. Tandkrämen Zendium innehåller mindre slipmedel än andra tandkrämer och repar därför inte protesen. Du kan även använda en flytande oparfymerad tvål.

På natten bör du ta ut protesen och lägga den i ett glas vatten så att munslemhinnorna får vila. Beläggningar och protesklister tas lättast bort med protesrengöringsmedel och borstning.

Goda råd

- Sylriga drycker som citrongryck och lingondricka ökar salivutsöndringen.
- Öka salivutsöndringen med tandvänliga tuggummin, sugtabletter eller munspray. Välj produkter som innehåller fluor. Fråga på apoteket.
- Tandsten på protesen kan du försöka lösa upp genom att lägga den i en del ättika och två delar vatten under natten och sedan borsta den på morgonen.
- Behåll en god munhälsa genom regelbundna kontroller hos tandhygienist eller tandläkare.



FOTO: PIA NORDLÄNDER

GODA RÅD

Bra att veta om mediciner



I Sverige såldes år 2006 läkemedel på recept för cirka 25,5 miljarder kronor och receptfritt för cirka 5 miljarder kronor.

Nyttan av läkemedlen är mycket stor. Under de senaste 50 åren har vi fått många läkemedel som vi inte längre skulle klara oss utan – antibiotika, insulin, medel mot astma och depression – listan kan göras lång. Därtill har vi fått förebyggande läkemedel som minskar risken att drabbas av sjukdom och för tidig död.

Men det finns brister i läkemedelsanvändningen. Det är inte ovanligt att man tar för mycket, för litet eller använder läkemedlen på ett felaktigt sätt. Det kan orsaka sjukdom som förutom lidande också kostar pengar. Misslyckad läkemedelsterapi kostar enligt vissa uppskattningar kanske lika mycket som läkemedlen. Det skulle bli nästan 30 miljarder kronor per år och man antar att en stor del av den summan orsakas av just brister i hur vi använder våra mediciner.

Ta med dina recept vid läkarbesöket

Om man samtidigt tar flera olika mediciner kan de påverka varandras effekt. Det kallas interaktion. Det kan innebära att den önskvärda effekten uteblir eller att risken för biverkningar ökar kraftigt. Exempelvis kan naturläkemedlet johannesört påskynda nedbrytning av andra läkemedel så att de inte får någon effekt.

Därför ska du alltid berätta för din läkare vilka läkemedel du tar – även receptfria läkemedel och naturläkemedel. Ta med dig dina recept eller Apodosrecept när du går till läkaren. Du kan också be att få en så kallad läkemedelsförteckning på apoteket. Den visar vilka läkemedel du har tagit ut under de senaste 15 månaderna.

Kanske behöver din medicinering ändras med tiden

Vartefter kroppen förändras kan också medicinernas effekt bli annorlunda. Det är viktigt att din medicinlista regelbundet går igenom. Kanske behöver någon medicin tas bort, bytas ut eller dosen ändras. Vanliga symtom som däsighet, glömska, förvirring och sömnbesvär kan hänga ihop med medicineringen.

Ta inte ut mer mediciner än du behöver

Det är inte ovanligt att människor, inte minst äldre, har stora mängder oanvänd medicin hemma. Anledningen kan vara att man fått mer utskrivet än vad som behövts eller att behandlingen avbrutits i förtid.

Stora mängder oanvänd medicin hemma ökar risken för felmedicinering och är slöseri med skattemedel.

För att minska det här problemet kan man be om en startförpackning när man får ett nytt läkemedel och inte i förtid hämta ut mer av de mediciner som man redan har hemma.

Samma medicin – olika namn

När patentet på ett läkemedel försvinner är det möjligt för andra företag att tillverka samma medicin. Apoteket kan ibland byta ut ett sådant läkemedel på ditt recept till en motsvarande medicin med ett lägre pris från en annan tillverkare. Det verksamma ämnet är ändå detsamma. Se till så att du inte dubbelmedicinerar med tidigare uthämtade läkemedel! Avsluta den tidigare uthämtade förpackningen innan du börjar med den nya. Är du osäker om det är samma verksamma ämne kan du jämföra förpackningarnas innehållsförteckning eller fråga på apoteket.

Använd medicinen rätt

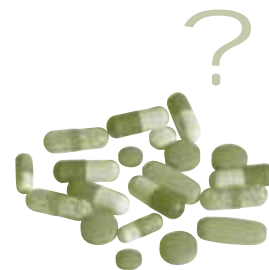
Att använda läkemedel på rätt sätt är viktigt för att få bästa effekt. Exempelvis måste vissa tabletter och kapslar sväljas hela för att effekten ska bli tillräckligt långvarig, eller för att undvika biverkningar.

Dosera rätt

Följ alltid anvisningarna på förpackningen och apoteketiketten. Tar du för hög dos kan risken för biverkningar öka. Tar du istället för låg dos, ger läkemedlet ofta ingen eller dålig effekt. Att medicineringen fördelas så jämnt som möjligt över dygnet är ofta viktigt för att få bra effekt hela tiden.

”1 tablett 3 gånger dagligen” betyder att tabletterna ska tas med ungefär åtta timmars mellanrum. Om du är rekommenderad att ta medicinen ”vid behov”, ta noga reda på hur ofta och hur mycket du kan ta så att inte den maximala dosen överskrids.

Har du flera läkemedel som ska tas vid olika tillfällen, eller har du svårt att komma ihåg att ta din medicin, kan en dosett vara till bra hjälp. Dosetten är en ask med ett fack för



*Tablettdelare,
tablettkrossare och dosett
kan göra det lättare att ta
medicinen.*



varje doseringstillfälle. Den kan fyllas med läkemedel för en vecka i sänder. Läkaren kan också ordinera läkemedel färdigdoserade i små plastpåsar för varje dostillfälle, så kallad Apodos.

Sväljproblem

Ta alltid tabletter och kapslar med minst ett halvt glas vatten, så glider de ner lättare. Ta gärna först några munnar vatten och svälj sedan ner tabletten med resten av vattnet. Du kan också prova att ta medicinen med några matskedar filmjök eller kräm. Om du ändå har svårt att svälja medicinen kan du fråga på apoteket efter flera tips.

Medicin - med eller utan mat?

De flesta läkemedel går bra att ta tillsammans med mat, med vissa är det till och med fördelaktigt. Men det finns mediciner som bör tas mellan måltiderna för bästa möjliga effekt. Fråga på apoteket om hur din medicin ska tas.

Tips som underlättar

Förpackningar kan vara svåra att öppna och tabletter avskräckande stora. Ögondroppar hamnar kanske inte alltid där man tänkt sig. Men det finns hjälp att få.

Välj förpackning

Många mediciner finns både i burk och på tryckkarta. Prata med apotekspersonalen om vad som passar bäst för dig. I apotekets broschyr "Bra hjälpmedel som gör vardagen enklare" hittar du flera tips.

Svaga händer, svårt att svälja?

Hjälmedlet "Greppet" kan hjälpa dig att trycka ut tabletterna ur en besvärlig tryckkarta.

Tablettkrossare och tablettdelare kan vara till hjälp vid sväljsvårigheter – men ta först reda på om medicinen går bra att dela eller krossa.

Pricka rätt med ögondropparna

Ögondropsstöd till både flaska och pipett finns att få gratis på apoteket.

Kan det bero på medicinen?

Ibland ger medicinen effekter som man inte önskat. Trötthet, problem med magen och muntorrhet är några exempel. Risken att drabbas varierar mellan olika läkemedel, men gemensamt är att de flesta biverkningar är lindriga och ofarliga. Många besvär minskar eller går över efter en tids användning. Genom att följa råden om hur man ska ta läkemedlet kan man ofta minska risken för biverkningar. Men om du får oväntade symtom eller besvären som inte går över under läkemedelsbehandlingen bör du kontakta din läkare.

NÅGRA VANLIGA BIVERKNINGAR OCH MEDICINER SOM KAN ORSAKA DEM

Illamående och kräkningar

- Antibiotika
- Vissa värktabletter
- Parkinsonmediciner
- Medel mot depression

Förstoppning

- Vissa värktabletter, till exempel Citodon, Treo Comp (innehåller kodein) eller morfin.
- Järntabletter
- Medel mot inkontinens

Diarré

- Antibiotika
- Järntabletter
- Vissa diabetesmediciner

Yrsel

Yrsel kan ha många orsaker och är ibland en del av det naturliga åldrandet. Olika sjukdomar, men även vissa läkemedel, kan orsaka eller förvärra yrsel.

- Vissa smärtstillande mediciner.
- Mediciner mot oro och ångest.
- Sömnmediciner kan ge yrsel om man måste gå upp på natten. Om sömnmedlet är långverkande kan den effekten sitta kvar även nästa dag.

Flera andra läkemedel kan också ge yrsel. Fråga din läkare eller på apoteket.

Trötthet och nedsatt reaktionsförmåga

När man är sjuk är man ofta trött och reagerar långsammare än vanligt. Här är några exempel på mediciner som kan ge eller förstärka samma effekt.

- Lugnande och sömnmedel.
- Allergimedel – antihistaminer.
- Smärtstillande, till exempel tramadol, citodon (kodein), morfin.

Uppmärksamhet och förmåga att snabbt bedöma en situation trubbas av. Därför bör man inte köra bil eller sköta maskiner som kan vara farliga. Ibland kan läkemedelsorsakad trötthet avta efter en tids behandling. Fråga din läkare eller apotekspersonalen om ditt läkemedel kan orsaka trötthet. Det är viktigt eftersom varningstriangel på förpackningarna tagits bort och ersatts med information endast på bipacksedeln.



Alkohol och läkemedel kräver försiktighet

Alkohol och läkemedel kan vara en farlig kombination. Många lugnande medel och sömnmedel, liksom vissa smärtstillande mediciner, kan ge yrsel, förvirring eller påverka andningen tillsammans med alkohol. Fråga vad som gäller för din medicin.

Receptbelagda läkemedel som innehåller ämnet dextropropoxifen, till exempel Dexofen och Doloxene, kan tillsammans med alkohol ge plötslig andningsförlamning redan efter några få tabletter. Fråga på apoteket om hur lång tid som måste gå från det att du tagit en sådan värktablett till dess du kan dricka alkohol.

Receptfria medel med acetylsalicylsyra eller ibuprofen kan irritera magslemhinnan. Tillsammans med alkohol ökar risken. Var särskilt försiktig om du har magproblem.

Receptfritt betyder inte riskfritt

Allt fler läkemedel blir receptfria. Behandla dem med samma respekt som de receptbelagda. Dosera som det står på förpackningen. För mycket kan skada, för lite ger dålig effekt. Läkemedel ska inte heller blandas hur som helst, vare sig de är receptfria eller receptbelagda. Tala med apotekspersonal, distriktssköterska eller läkare om du är osäker.

Naturläkemedel

Naturläkemedel registreras liksom läkemedel av Läkemedelsverket. En skillnad är att det för naturläkemedlen räcker att ha en traditionellt visad effekt. Det finns naturläkemedel mot till exempel förkylning, munsår, lindrig oro, insomningssvårigheter och minnesbesvär. De innehåller oftast ämnen med tidigare väletablerad medicinsk användning, till exempel extrakt från olika medicinalväxter. Naturläkemedel kan ibland påverka effekten av andra läkemedel. Tala därför om för din doktor om du använder sådana.

Din receptbelagda medicin är personlig

De läkemedel som har skrivits ut på recept är anpassade för just dig. Det är inte säkert att samma läkemedel, styrka och dos passar din granne. Ge därför aldrig någon annan av din receptbelagda medicin, använd inte heller själv andras mediciner. Det kan göra mer skada än nytta.



- Receptfria läkemedel
- Medicin på recept
- Naturläkemedel
- Kosttillskott
- Alkohol

*De passar inte alltid ihop –
fråga din läkare eller på
apoteket!*

Läkemedelsrester kan förorena och påverka vattendrag och natur. Lämna överblivna mediciner till apoteket.

Hur tar du hand om dina överblivna läkemedel?

Läkemedel har många goda effekter för människan, men några kan påverka vår miljö på ett negativt sätt. För att undvika onödig belastning på miljön är det viktigt att lämna in överblivna läkemedel till apoteket. Speciella påsar finns att hämta där.

Spola inte ner läkemedel i toaletten. Läkemedel som hormonplåster och hormonringar innehåller stora mängder verksamt ämne även efter att de använts. Lämna in överblivna läkemedel till apoteket. Att använda startförpackning vid ny behandling är också klokt ur miljösynpunkt.



FOTO: TOMAS GUSTAVSSON

Askövikens naturreservat utanför Västerås.

Urinläckage

Urinläckage, eller inkontinens som det heter på medicinskt språk, är en av våra stora folksjukdomar. Över en halv miljon svenskar besväras av åkomman. Den är vanligast bland kvinnor och kan drabba alla åldrar. Många tycker att problemet är genant och söker därför inte hjälp. Men hjälp finns.

Ansträngningsinkontinens är den vanligaste formen av urinläckage hos kvinnor. Man läcker lite när man nyser, hostar, skrattar, motionerar eller anstränger sig på annat sätt. Små skvättar urin kommer utan att man känner sig kissnödig.

Mindre vanligt, men för den skull inte mindre obehagligt, är att blåsan tömmer sig själv, även om den inte är full. Det kallas trängningsinkontinens. Man blir kissnödig så snabbt att man inte hinner till toaletten i tid. Båda dessa former förekommer också i kombination. Männens vanligaste form av urinläckage är efterdropp.

Tveka inte att söka hjälp om du behöver. Tala med distriktssköterska eller familjeläkare.



FOTO: TOMAS GUSTAVSSON

Bäckenbottenträning

I samband med åldrandet försvagas bäckenbottenmuskulaturen, liksom efter graviditeter. Därför bör alla träna sin bäckenbottenmuskulatur. Gör så här:

Börja träna i liggande position och försök slappna av – sedan kan du träna sittande eller stående. Knip slutmuskeln runt ändtarmen. Knip framåt, uppåt, runt mynningen för slidan och urinröret, som om du behövde kissa men inte fick. Fortsätt knipa uppåt så att du får en känsla av att något ”lyfts upp” inuti dig. Gör detta knip med måttlig kraft och håll kvar i två sekunder. Slappna av och upprepa knipet igen upp till 10 gånger. Andas lugnt och känn med en hand på magen att bukmuskulaturen är avslappnad. När knipet känns bra kan du försöka hålla varje knip 5 sekunder. Knip med maximal kraft. Om träningen inte hjälper bör du kontakta till exempel distriktssköterska för att få vidare hjälp.

GODA RÅD

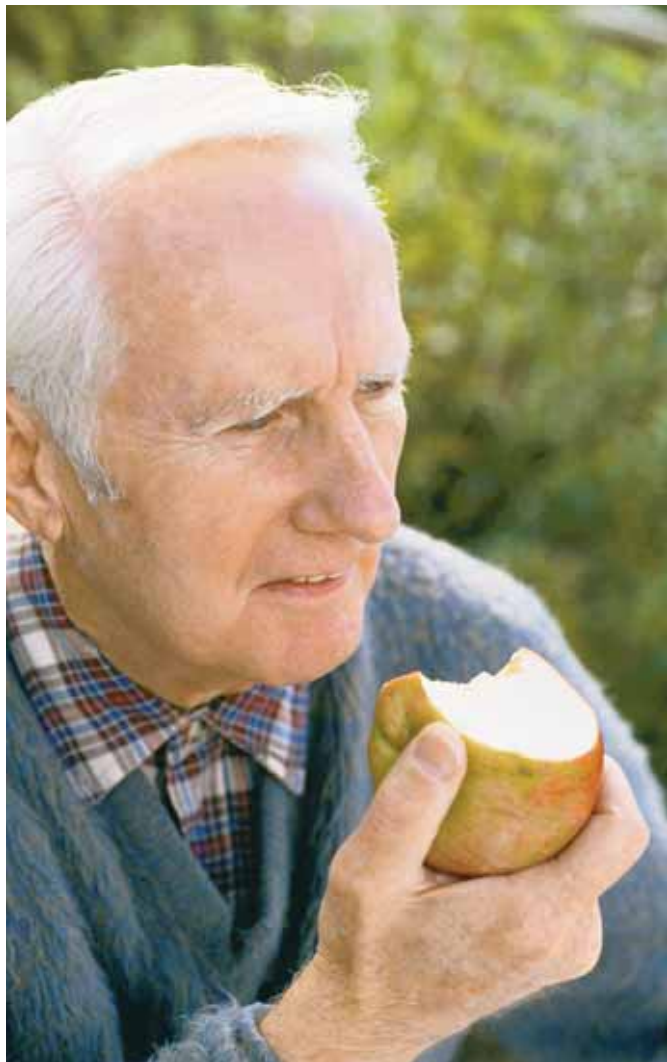
Goda råd

- Toalettbesök ska ske i lugn och ro. Att kissa 5–7 gånger per dygn är normalt.
- Kissa inte för säkerhets skull, då stör du den naturliga reflexen.
- Håll dig inte heller för länge, då tappar blåsan kraft vilket kan leda till läckage.
- Överdriv inte intimitetshygienen. Tvätta med mild tvål, tvättkräm eller olja.

Hjälpmedel

Kissar du bara på dig vid enstaka tillfällen finns bra skydd att köpa på apoteket och i vanliga affärer. Ytterligare råd får du av distriktssköterska eller uroterapeut.

Håll magen igång



Alla har olika toalettvanor och de kan dessutom variera över tiden. Allt mellan avföring två gånger i veckan till varje dag brukar vara vanligt. Ibland vägrar tarmen att samarbeta och avföringen blir hård. Om det är svårt eller gör ont att gå på toaletten, eller om du har avföring mer sällan än var tredje dag, då har du fått förstoppning. Den överfulla tarmen kan också trycka på urinblåsan vilket kan leda till urinläckage.

Att magen fungerar som den ska är betydelsefullt för att du ska må bra. Det är viktigt att äta bra hela livet och inte minst när du blir äldre. En fiberrik kost bör man börja med redan i yngre dagar. Den hjälper tarmarna att fungera bra och bidrar till att sänka kolesterolet, samt att bibehålla vikten.

Än viktigare blir den fiberrika kosten när man blir äldre. Tarmfunktionen blir svagare och kan behöva litet extra omtanke. Försök att äta fiberrikt hela dagen, från olika källor och komplettera med en matsked havre- eller vetekli på morgonfilen om fibrerna inte räcker till. Pajalagröt är rena medicinen mot trög mage. Recept finns på nästa sida.

När du ökar mängden fiberrik mat, gör det successivt. Ärtor, bönor, kål och lök, liksom stora mängder frukt och grönsaker ger gaser om magen inte får tid att vänja sig. Tugga maten väl, så att du inte sväljer så mycket luft.

Drick mycket vatten, men överdriv inte. Den naturliga vattenhalten i kroppen minskar när du blir äldre och njurarna får svårare att koncentrera urinen.

Vätska behövs för att fibrerna i maten ska kunna svälla och göra nytta i tarmen. Drick helst vanligt kranvatten. Kaffe och te är också vätska, men tänk på att de samtidigt är urindrivande.

Pajalagröt

Cirka 4 portioner

1/2 dl linfrö

1/2 dl russin

1/2 dl katrinplommon

1/2 dl aprikoser

1/2 tsk salt

1 dl vetegroddar

2 dl fiberhavregryn

7 dl vatten

- Hacka katrinplommon och aprikoser i småbitar.
- Lägg alla ingredienser utom vetegroddar och havregryn i vattnet över natten.
- Tillsätt groddar och gryn på morgonen och koka allt i 3–5 minuter.
- Färdig gröt kan förvaras i kylan ett par dygn och värmas i mikrovågsugn.



Rör på dig!

När du promenerar, cyklar eller åker skidor masserar magmusklerna tarmen så att den fungerar bättre. Var så aktiv du kan, och sitt inte inne och vila mer än nödvändigt.

En del mediciner kan ge förstoppning, se avsnittet "Bra att veta om mediciner". Då är det extra viktigt att hålla magen igång. Om inte råden här hjälper, tala med din läkare.

Du kanske kan få byta medicin eller få laxermedel till hjälp.

GODA RÅD

Goda råd

- Ät mer frukt, grönsaker och grovt bröd.
- Drink tillräckligt.
- Gå på toaletten när tarmen kallar och stressa inte, låt det ta den tid som behövs.
- Rör på dig. En halvtimmes daglig rask promenad gör susen.
Om du tycker om att cykla, simma, jogga eller dansa, gör det flera gånger i veckan.

Psykisk hälsa – frid i sinne, gott minne

Det finns många sätt att stärka den psykiska hälsan och välbefinnandet. Att sova tillräckligt, njuta av kulturutbudet, söka nya intressen och att engagera sig i samhällsfrågor och medmänniskor är bara några exempel. Att ge livshistorien spelrum, att minimera bekymren, bearbeta förluster och livshändelser är även det betydelsefullt.

Inte minst är det viktigt att ha roligt. När vi skrattar frigörs endorfiner i kroppen som gör att vi mår bra. Den praktiska erfarenheten visar att fysisk aktivitet, gärna utomhus, förbättrar humöret såväl som minnet och initiativförmågan. Färger, musik och dofter påverkar våra liv. Genom att omge oss med det vi tycker om mår vi bättre.



FOTO: TOMAS GUSTINSSON

Sorger i livet

Sorg är en del av livet. När en nära vän, anhörig eller ett kärt husdjur går bort känner vi saknad och tomhet. Tidigare traumatiska upplevelser kan aktiveras igen och stöd och hjälp kan behövas för att bemästra situationen.

Att sörja någon som man förlorat är lika smärtsamt när det än inträffar i livet och ju äldre vi blir desto fler förluster riskerar vi att behöva uppleva. Det är viktigt att lära sig hantera dessa för att orka leva vidare. När man kommit så långt i sorgens olika faser att man kan minnas med glädje kommer kraften åter.

Krossade förhoppningar, förlorade kontakter och andras olyckor, men också tanken på åren som flytt kan även framkalla nedstämdhet. Ensamhet, existentiell såväl som social, kan bidra till missmod, men med hjälp av socialt umgänge och goda vänner kan man finna tröst och mening i livet igen.

För många är naturen den bästa läkaren, där finner vi människor stillhet och ro som främjar återhämtning, men också växtkraft och livsvilja.

Andra finner tillfredsställelse i att hjälpa sina medmänniskor eller intressera sig för och sköta om egna eller andras husdjur. Släktforskning intresserar många. Det ger ett tidsperspektiv på tillvaron och kunskap om tidigare generationer. Man kan sätta in sitt eget liv i ett sammanhang. Många kan också finna tröst och stöd i sin religion.

Stress

Stress är något som inte bara upplevs av människor i arbetslivet. Att plötsligt sluta arbeta och få tid över till annat som man tidigare inte hunnit med kan också vara stressande. Likaså kan känslan av att ha för lite att göra vara svår.

Stress kan definieras som rubbad jämvikt hos en person. När kraven övergår vår förmåga att hantera dem, känner vi oss stressade. Kroppen gasar på för fullt för att klara av situationen. Men ibland kan omständigheterna vara omöjliga att påverka, som till exempel vid rött ljus och bilkö. Detta kallar författaren Tomas Danielsson för "tokstress". Är vi ofta stressade på det sättet mår vi dåligt, eftersom vi inte har någon nytta av den extra uppvarningen. I vilka situationer blir du stressad, kanske helt i onödan? Den positiva stressen, när vi har många järn i elden men klarar av dem, ger istället välbefinnande.



Orsaken till stress skiljer sig mellan män och kvinnor. För män är det ofta prestationsstress som gäller, medan det för kvinnor är vanligast med relationsstress. Hur väl man tål stress är dessutom individuellt.


Relationer och samliv tar inte slut med åldern, behovet av kärlek och omtanke finns hela livet. Känslorna påverkas ju inte av åldrandet, däremot kan det aktiva sexlivet påverkas både av den psykiska och fysiska hälsan, men det omvända gäller också – att ett aktivt samliv främjar hälsan.

Sömn

Sömnen behöver vi för att bygga upp kroppen igen. De flesta behöver sova mellan sex och nio timmar per natt. Äldre människor sover cirka en timme mindre om natten än yngre, troligen på grund av att sömnmekanismen försvagas med åren. Normal nattsömn består av tre till fyra sömncykler om vardera 80–100 minuter.

Varje sömncykel har fem olika stadier:

1. Insomningsstadiet.
2. Stabil sömn omfattar 50 procent av den totala sömnperioden.
- 3–4. Djupsömn – snarkning är vanligt här, minst hälften av befolkningen över 65 år snarkar. Det är vanligare bland män än bland kvinnor, ljudstyrkan kan uppgå till 100 decibel.
5. Drömsömn pågår under 5–20 minuter. Stress och ansträngning ökar drömmandet.



*Drömsömn pågår under
5–20 minuter.
Stress och ansträngning
ökar drömmandet.*

GODA RÅD

Goda råd

- Stig upp och gå till sängs vid samma tid varje dag.
- Undvik sömnperioder under dagen.
- Regelbunden motion som avslutas tre timmar innan du lägger dig.
- Undvik koffeinhaltiga drycker och alkohol.
- Undvik tung måltid på kvällen men gå inte och lägg dig hungrig.
- Se över sovmiljön: mörkt, tyst och lagom svalt i rummet. Sov i en bra säng.
- Lär dig en avslappningsteknik som du kan använda när du ska somna och om du vaknar under natten.
- Tänk på att mycket sömn och vila under dagen kan inverka på nattsömnen. En tjugo minuters tupplur kan minska nattsömnbehovet med tre timmar.

Humor

Det är inte bara "kul att ha kul" utan också viktigt för välbefinnandet. Allt fler forskningsresultat visar att optimister lever längre och att ett gott skratt minskar risken för att dö i hjärt-kärlsjukdom. Att träna upp sitt sinne för humor är viktigt för såväl hälsan som livskvaliteten.

- Många människor som blivit över hundra år är överens om att ett gott skratt förlänger livet.
- Vårt sinne för humor är medfött, men det kan utvecklas. Män och kvinnor skrattar åt olika saker.



*Ett leende är det kortaste
avståndet mellan två
människor.*

VICTOR BORGE

- Det finns ett starkt samband mellan fantasi, kreativitet och humor.
- Skrattet är en social signal som kan vara en effekt av humor.
- Den goda humorn förbättrar kommunikation, relationer och självförtroende.
- När vi skrattar höjs immunförsvaret och smärtröskeln, ämnesomsättningen blir bättre och tillförseln av endorfiner ökar. Man känner känslor av välbehag.

Minne

Idag lever vi längre med väl bibehållet intellekt, men många äldre tycker att minnet försämras med åren.

Minnet kan indelas i olika typer. Det sensoriska minnet där informationen bara lagras en kort stund, mindre än en sekund. Sedan förs informationen vidare till det aktiva arbetsminnet där den aktuella informationen bearbetas. Det minne där informationen sparas för framtiden, det så kallade långtidsminnet, anses bestå av flera olika delsystem:

- Episodiskt minne, som gör att man kommer ihåg händelser i livet.
- Semantiskt minne, som gör att man kommer ihåg fakta och ord.
- Perceptuellt minne, som man använder för att identifiera saker i omgivningen och ord i språkliga sammanhang.

Det episodiska minnet är känsligt och kan försämras tidigt, exempelvis vid demenssjukdom.

Ordförråd och allmänbildning är påfallande goda långt upp i hög ålder och många minnesfunktioner är länge intakta. De individuella variationerna är dock stora.

Förmågan att lära sig nytt och minnas ny information minskar med hälften mellan 25 och 75 års ålder. Man behöver längre tid för att ta in information och får också svårare att plocka fram den ur långtidsminnet. Hos friska människor kompenseras ofta försämringen av minnet med erfarenheter och olika knep.

All glömska beror inte på sjukdom. Exempel på frisk glömska kan vara att inte minnas var man lagt sina glasögon. Har man drabbats av sjuk glömska minns man inte att man har glasögon.



Hjärnan behöver träning

För att hålla minnet och hjärnan i form är det viktigt att inte bli passiv, utan intressera sig för sina medmänniskor och sin omvärld. Hjärnan vill lära sig hela livet – via ord, bild, sång, musik, lek och humor, djur och natur, evenemang och olika sociala kontakter. Man blir aldrig för gammal för att lära, men det tar längre tid på äldre dar. Nervsystemet arbetar också långsammare när man åldras. Men våra tankar sätter spår i hjärnan och man blir bättre på det man tränar, till exempel att skriva, lösa korsord och sudoku, spela bridge och andra sysselsättningar som aktiverar hjärnan.

Exempel på minnesträning

- Alla maträtter du kan komma på som börjar på P.
- Europas huvudstäder.
- Visor av Evert Taube.
- Huvudräkning.
- Memorera listor, ord, siffror, till exempel telefonnummer.

Träna hjärnan med olika aktiviteter som till exempel att lösa korsord och sudoku, spela bridge eller schack.



Ögat kräver mer ljus

Näthinnan förändras med åldern, och ögat behöver tre gånger så mycket ljus för att man ska se bra. Du borde alltså ha tre gånger fler eller tre gånger starkare lampor än tidigare. Samtidigt blir man också känsligare för bländning.

Hur ser det ut hemma hos dig? En bra läslampa för att kunna läsa och handarbete är nödvändig, men glöm inte att allmänbelysningen också är viktig, så att du inte snubblar och faller.

De flesta behöver glasögon på äldre dar, många redan från medelåldern, åtminstone för att kunna läsa och se på teve. Ögonlinsen blir med åren mindre elastisk, så att man får svårare att se på nära håll. Gå till optikern, som ser till att du får rätt styrka på glasögonen. Också pupillen blir stelare, så det tar litet längre tid för ögat att anpassa sig till förändringar mellan mörkt och ljust. Ta det lugnt i övergångarna mellan ljus och mörker.

Eftersom förändringar sker i ögat hela tiden är det viktigt att få bekräftelse på att du ser tillräckligt bra för att köra bil. Kontrollera synen ungefär en gång per år.

Med åldern kan ögonen kännas torrare. Om det känns besvärande finns receptfria ögondroppar som lindrar. Sök läkare om det inte hjälper.

GODA RÅD

Goda råd

- Om du tycker att din syn förändrats
– besök optikern för att få din syn kontrollerad.
- Byt till starkare glödlampor.

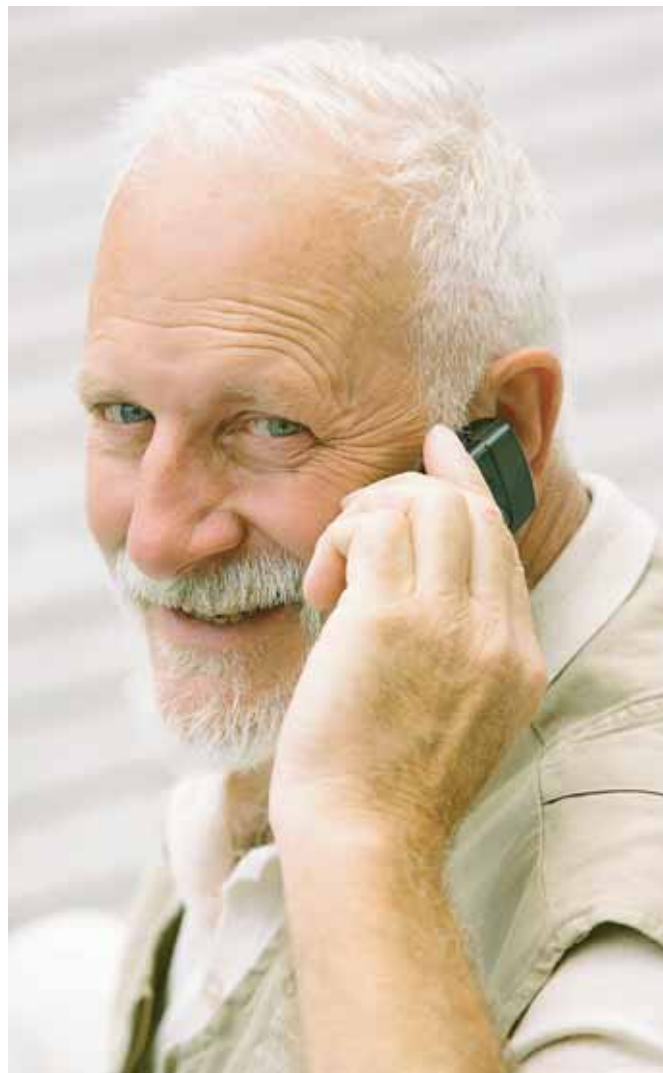
Ursäkta, vad sa du?

Att ha nedsatt hörsel är ett mycket vanligt problem bland äldre. I åldrarna 65–84 år uppger nästan 40 procent att de har svårt att höra. Hörselskador är därmed ett av våra största folkhälsoproblem. Hörselskador är något vanligare bland män (60 procent) än bland kvinnor.

Den kanske allra vanligaste orsaken till hörselnedsättning är det naturliga åldrandet. Trumhinnan och hörselbenen blir mindre elastiska ju äldre man blir vilket kan leda till problem med ledningen av ljudet genom mellanörat. Denna typ av förändring märks inte så mycket. Antalet hårceller i snäckan minskar också med åren, liksom antalet nervceller i hörselnerven. Det leder till svårigheter att höra ljud med hög frekvens. Man får svårare att uppfatta konsonantljud i talet och syrsornas sång.

När en person hör extra dåligt som gammal kan det även bero på ärftlighet. I vissa släkter är det vanligare med hörapparat än i andra. Hörselnedsättning kan också ha andra orsaker som till exempel bullerskador eller sjukdomar.

Hörselnedsättning kommer gradvis och kan därför vara svår att märka av. Har människor i din omgivning börjat påpeka att du hör dåligt?



Är det dags att gå och testa hörseln?

- Har du svårt att uppfatta tal i bullrig miljö?
- Ber du ofta folk att upprepa vad de sagt?
- Höjer du volymen på radion och teven så att andra tycker att det är för högt?
- Tycker du att människor mumlar?
- Har du svårt att höra bra när du talar i telefonen?

Tips till dig som är vän eller anhörig till en hörselskadad

För att underlätta för den som hör dåligt ska du tala långsamt och tydligt med ansiktet riktat mot personen. Skrik inte.

Sitt eller stå så att ditt ansikte är bra belyst – att tydligt se din blick och ditt ansiktsuttryck gör det lättare för den du talar med att höra. Håll därför inte heller händerna vid ditt ansikte.

Undvik att själv framkalla störande ljud som till exempel att skramla med nycklar och bläddra i papper.

GODA RÅD

Goda råd

- En vaxpropp i hörselgången ger tillfälligt nedsatt hörsel och är lätt att åtgärda.
- Revaxör eller Cerusol löser vaxproppen och problemet.
- Fråga på apoteket eller din distriktssköterska.

Ta vara på dig i trafiken

Allt fler äldre har bil och kör bil. Trafikmiljöns utformning är avgörande för äldres möjligheter att ta sig fram. Detta innebär att trafikrytm, korsningar, gång- och cykelbanor, övergångsställen och kollektivtrafik bör vara anpassade till de äldres förutsättningar.

Reaktionstiden blir längre med åren och man hör och ser sämre. En äldre person behöver mer ljus och starkare kontrast, samtidigt som bländningsrisken ökar på grund av åldersförändringar i ögat.

Om man bor på landsbygden eller i tätorten har man olika behov av eget transportmedel. Att kunna köra och ha tillgång till bil innebär att vara oberoende, såväl för att klara inköp som att delta i sociala aktiviteter. Att vara bilburen bidrar därigenom till en bättre livskvalitet.

Äldre bilförare utför också ett viktigt transportarbete när de kör anhöriga, vänner och bekanta till olika evenemang.

Den äldre befolkningen står för mindre av resandet, men fler av trafikoffren. Risken för skador är större bland äldre trafikanter på grund av skörheten både i skelett och blodkärl. Kvinnor är mer utsatta än män.

GODA RÅD

Goda råd

- Planera bilturen – åk inte när det är rusningstid och stark trafik.
- Undvik mörkerkörning och tänk på att även starkt solljus kan vara besvärande.
- Alkohol och bilkörning hör inte ihop.
- Vissa läkemedel och bilkörning hör inte ihop – fråga på apoteket.



Att cykla är både transport och härlig motion. Men cykelbanorna är ojämnt utbyggda i landet. Bor man på landsbygden kan vägen vara för smal för att rymma både cyklister och tung trafik. Varje år vårdas cirka 4 000 cyklister på sjukhus på grund av olyckor, de flesta singelolyckor. En tredjedel av de olycksdrabbade har huvudskador. Kom ihåg hjälmen när du cyklar.

Gångtrafikanten behöver också skydd. Använd reflexer på kläderna och se dig för. Sätt reflexer även på rollatorn, gångstavarna och hunden.

Slutord

Aldrig tidigare har så många blivit så gamla i Sverige, inte heller har så många generationer levt samtidigt.

Av länets drygt 260 000 invånare är cirka 48 000 personer 65 år och äldre. Av dem var år 2006 nästan 14 000 över åttio år.

Vi behöver alla goda kunskaper om åldrandet för att kunna främja hälsan och förebygga sjukdomar och därmed själva bidra till vårt välbefinnande och oberoende hela livet.

Det här materialet har tagits fram i samarbete mellan Läkemedelskommittén i Landstinget Västmanland och Apoteket AB efter en idé från Landstinget i Värmland. Syftet är att öka kunskapen om friskvård och egenvård som komplement till läkemedel. Boken kan med fördel användas i studiecirklar.



Nyttiga kontaktvägar

- Vid akut behov av hjälp – ring 112.
- Sjukvårdsrådgivningen – ring din vårdcentral dygnet runt.
Hämta råd på landstingets och Apotekets gemensamma hemsida www.sjukvardsradgivningen.se
- Äldreomsorgen i din kommun – se de gröna sidorna i telefonkatalogen.
- Apoteket – ring 0771-450 450 dygnet runt.
- Landstingets hälso- och sjukvård – se Landstingskatalogen som delas ut till hushållen. Har du den inte? Beställ på 021-17 59 59, 17 59 00
- Landstingets webbsida www.ltv.se – bland annat råd om egenvård.
- Läkemedelskommitténs webbsida www.ltv.se/lk
- På apoteket och i tidningen Apoteket finns information om läkemedel, egenvård och hälsa.

Pensionärsorganisationer

Pensionärernas Riksorganisation, www.pro.se

Sveriges Pensionärsförbund, www.spfpension.se

Riksförbundet Pensionärsgemenskap, www.rpg.org.se

Sveriges Pensionärers Riksförbund, www.sprf.se

Svenska Kommunalpensionärernas Förbund, www.skpf.org

Handikappföreningar

Cirka 27 handikapporganisationer kan nås via www.hso-vastmanland.se

Litteraturtips

Andra halvlek – en liten praktika för 55+, I Gabrielsson, E Sparre, Lifespan, 2003

Gerontologi, Dehlin Ove m fl, Natur och kultur, 2000

Åldrandets villkor, A & G Grimby, 2001

Åldrandets socialpsykologi, Lars Tornstam, 1998/2005

Alkemisten, Pablo Coelho, 1995

Det långa mognandet, Jan Helander, 1979

Den tredje åldern, Eftertankar och En given väg, Patricia Tudor-Sandahl

Äldre utan att åldras, Stephan Rössner, 2006

FYSS för alla, Apoteket

Mat för liv och lust, Margit Eliasson & Gunilla Lindeberg, 2004

Nya Annas mat, Anna Bergenström, 2001

På väg mot livsvisdom – en guide i vardagen, Marta Cullberg-Weston, W&W, 2003

Vad vore livet utan stress, Tomas Danielsson, Bokförlaget Prisma

Depression, en vanlig sjukdom, Danuta Wasserman, 2003

Sova gott, G Gemzell, J Herrström, Forum, 2004

Humorologi, H Olsson, H Backe, S Sörensen, Liber, 2003

Minnets möjligheter, Anna Derwinger, Hjalmarsson & Högborg, 2003

Kom inte och säg att du är gammal, Mats Pettersson, Claes Hellgren,

Alexander Danielsson, ICA Bokförlag, 2006

Mat det är någon mening med, Apoteket

Om läkemedel, Apoteket



Innehållet i den här boken är hämtat från
Landstinget i Värmland och Apoteket AB och anpassat för Västmanlands län.
Fler exemplar kan beställas från Läkemedelskommittén,
021-17 56 97 eller lakemedelskommitten@ltv.se

