

Vill du veta mer

- **Senior alert**
www.senioralert.se
- **1177 Vårdguiden - tandvård**
- **Livsmedelsverket - kostråd**
- **Myndigheten för samhällsskydd och beredskap**
www.msb.se
- **Nätverk inom blås- och tarmfunktionsstörning**
www.nikola.nu

Boktips

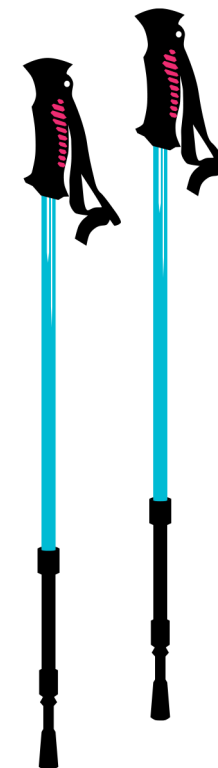
Din hälsa sitter i munnen, Professor Björn Klinge och Pamela Andersson, 2019

Ett gott liv: smart och enkel mat för seniorer, Eleonor Schutt m. fl, 2020

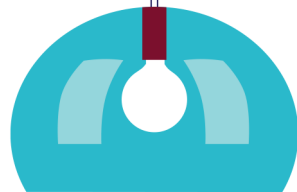
Bättre balans: tio veckor med enkla övningar för rörlighet, hållning och stabilitet, Carol Clements, 2019

Hur står det till?

– Vägledning för att ha koll på din egen hälsa



Det naturliga åldrandet innebär förändringar i kroppen. Den här foldern ger dig stöd att ställa viktiga frågor som rör din hälsa. Den tar dig steg för steg vidare i en takt som du själv bestämmer. Du får även flera tips att använda i vardagen.



Det finns mycket du kan göra...

för att främja din egen hälsa och därigenom förebygga skador.

Normalt åldrande är inte någon sjukdom utan är en del av våra normala livsbetingelser. För att skapa ett hälsosamt liv behövs ibland guidning, kunskap och verktyg.

Denna folder vill ge dig möjligheten till eget ansvar för ett förebyggande levnadssätt. Till din hjälp finns en guide på mittuppslaget där du kan fylla i dina egna uppgifter.

Går det att förebygga åldrande?

När vi blir äldre är det naturligt att muskelstyrkan och rörligheten i muskler och senor blir sämre.

Därför är det viktigt för dig att bygga upp en reservkapacitet genom fysisk aktivitet så att förmågan att klara dig själv i det dagliga livet inte äventyras t ex av en influensa.

Med stigande ålder blir även skelettet skörare. Att stärka vårt skelett gör du genom att röra på dig, gärna ute och genom att äta bra mat. Även syn och hörsel påverkas, därför är det viktigt med tidig upptäckt av en försämring.



Plats för egna anteckningar





Hur känns din hud?

Torr hud är ömtålig och blir lätt irriterad. Det kan klia och om huden är mycket torr kan man få besvär med eksem. Därför är det extra viktigt att du tar hand om din hud.

Var uppmärksam på avvikande hudförändringar!



Upplever du att din hud har försämrats? Ja Nej

Om du har svarat ja på, vad kan problemet bero på? Kan du själv göra något åt detta? Fyll i guiden på mittuppslaget "Koll på läget" och planera för förändringar. Genomför och se om de gör någon skillnad!

Tips och råd för att ta hand om din hud

- Försök att hålla dig så rörlig som möjligt, all form av motion är bra.
- Om du blir sängliggande under en längre tid...*
- Var observant på rodnader på huden.
 - Tag gärna hjälp av anhörig eller personal för att kontrollera ställen på kroppen du inte kan se själv.
 - Håll huden mjuk och smidig med mjukgörande kräm.
 - Vid behov använd inkontinensskydd; byt ofta, håll huden ren.
 - Var noga med att få i dig näringsrik mat.
 - Försök avlasta utsatta områden eller rodnader med en kudde.
 - Byt ställning så ofta du kan.
 - Vid behov av hjälpmedel t ex avlastande madrass; kontakta din vårdcentral.

Ha koll på dina läkemedel!

Det är viktigt att du har rätt läkemedel och tar dem enligt din läkares ordination. Om du har flera läkemedel, be din läkare att gå igenom dem så att du bara tar de du verkligen behöver.

Se till att få en läkemedelslista med förklaring över de mediciner du fått utskrivna av läkare.

Tänk på att det finns läkemedel som kan göra dig yr och som ökar risken för fall.

Om du får nya symtom av din medicin, kontakta din läkare/vårdcentral!



Fem viktiga områden

På följande sidor finns information om viktiga områden som har betydelse för din hälsa. Fall, hud/trycksår, vikt, munhälsa och inkontinens är områden som du bör ha koll på. Läs igenom och svara på frågorna.

Sätt igång idag! Bestäm dig för en eller flera förändringar och när de ska följas upp. Gör det du planerat regelbundet under en bestämd period. Hur gick det? Leder det till en förbättring eller behöver du prova något annat?

En rekommendation är att du ser över dessa områden en gång om året. Ett tips är att göra det i samband med din födelsedag eller inför ett läkarbesök.

Prata gärna med dina vänner om dina reflektioner.

Hur är det med balansen?

Kroppen är så bra konstruerad att muskler och balans går mycket bra att träna upp oavsett ålder. Men det är viktigt att träna regelbundet, både styrka, balans och rörlighet.

Många seniorer faller och fallhändelser är den vanligaste orsaken till skada bland seniorer. Att förebygga fallhändelser kan ge bättre levnadsvillkor. Det finns många faktorer som bidrar till att fall är vanligare bland seniorer. Den mest avgörande faktorn är ned-satt gång och balansförmåga, som är en del i det normala åldrandet. Att muskelmassan minskar med åldern brukar först märkas i benen. Balansförmågan är beroende av tre saker, balansorganet i örat, känseln och synen. Dessa organ åldras också, vilket gör att du har lättare att falla. Märk väl att många läkemedel kan påverka på samma sätt.

Har du känt dig mer ostadig och yr de senaste månaderna? Ja Nej

Har du ramlat det senaste året? Ja Nej

Om du har svarat ja på minst en av frågorna, vad kan problemet bero på? Kan du själv göra något åt detta? Fyll i guiden på mittuppslaget "Koll på läget" och planera för förändringar. Genomför och se om de gör någon skillnad!

Tips och råd för att hålla dig på benen!

Att minska risken för fall innebär att se över sin livsstil och sin närmiljö.

- Motionera dagligen gärna 30 minuter, stavgång är en utmärkt konditionsträning.
- Träna balans och muskelstyrka. Det finns enkla balansövningar som du kan göra hemma. Fråga sjukgymnasten/fysioterapeuten på din vårdcentral eller ta kontakt med någon förening.
- Ät och drick, för lite vätska gör dig yr och då faller du lättare.
- Se över dina mediciner, en del mediciner påverkar balansen negativt. Kontakta gärna distriktsköterskan.
- Använd rätt glasögon och bra belysning.
- Undanröj risker i hemmet som till exempel hala mattor.
- Kom ut i friska luften dagligen, det stärker vårt skelett. Är det halt ute, använd broddar.



Problem med urinblåsan

När vi åldras förändras urinblåsans funktion. Urinblåsan är ett elastiskt organ och tånjbarheten minskar med stigande ålder.

Vi kan ha behov av att kissa nattetid på grund av att koncentration av urinen minskar under sömnen. Normalt är att kissa 4-8 gånger, per dygn, någon gång på natten är normalt.

Det naturliga åldrandet för inte automatiskt med sig urininkontinens eller annan blås-rubbning men de flesta funktioner blir lite skörare. Om sjukdom eller andra funktions-nedsättningar tillstöter kan även blåsfunktionen lätt drabbas.

Även många läkemedel har inverkan på blåsans funktion direkt eller indirekt.

Har du märkt någon försämring med blåsan senaste tiden? Ja Nej

Om du svarat ja, påverkas din livskvalitet negativt? Ja Nej

Om du har svarat ja på första frågan, vad kan problemet bero på? Kan du själv göra något åt detta? Fyll i guiden på mittuppslaget "Koll på läget" och planera för förändringar. Genomför och se om de gör någon skillnad!

Tänk på att det är viktigt att söka hjälp om du har kraftiga besvär med blåsan och inte kan leva som du vill. Urinläckage eller urinrängningar är inte en del av ett normalt åldrande. I första hand kontaktar du en distriktsköterska.

Tips & råd för dig som har problem med urinblåsan/inkontinens

Kvinnor och män

- Drink lagom mycket, mellan en till två liter per dag. För lite ger koncentrerad urin, för mycket kan ge läckage/trängningar.
- Sköt om magen, förstoppning kan försämra möjligheten att hålla urinen (kontinensen).
- Töm urinblåsan helt tom. Ta det lugnt på toaletten. Sitt avslappnat med stöd för fötterna.

Kvinnor

- Bäckententräning – gör knipövningar, ta promenader, de stärker dig att hålla urinen.

- Sköra slemhinnor – tvätta inte underlivet för ofta, max en gång per dygn och vid läckage. Använd oparfumerad badolja istället för tvål. Prova lokal östrogenbehandling som är receptfritt – fråga på apoteket.

Män

- När du kissar, "mjölka ut" det sista av urinen genom att dra framåt med fingrarna bakom pungen.
- Om du har svag stråle eller efterdropp ofta – kontakta vårdcentralen för utredning.



Problem i munnen?

Friska seniorer har i regel inga påtagliga problem med sina tänder. De flesta är hälsomedvetna, följer råd om egenvård och upprätt-håller en god tandvårdskontakt. Vid normalt åldrande blir slemhinnorna tunnare, salivfunktionen minskar, och munnens muskler försvagas och tandköttet drar sig ofta tillbaka. Detta innebär att man lättare får infektioner i tandköttet, slemhinnan i munnen och att risken för karies i tänderna ökar. Ett inflammerat tandkött blir rött, ömt, svullet och lättblödande.

Det kan finnas olika orsaker till att man blir torr i munnen. Hos seniorer är läkemedel ofta en orsak till muntorrhet. Tar man fler än fyra läkemedel är risken särskilt stor.

Känner du någon smärta och/eller obehag från munnen? Ja Nej

– muntorrhet, inflammerat tandkött, blöder i tandköttet då du borstar tänderna?

Har du några problem då du ska äta? Ja Nej

– svårt att tugga, svälja, ömma tänder eller tandkött?

Om du har svarat ja på minst en av frågorna, vad kan problemet bero på? Kan du själv göra något åt detta? Fyll i guiden på mittuppslaget "Koll på läget" och planera för förändringar. Genomför och se om de gör någon skillnad! Om inte, kontakta din tandläkare/tandhygienist.



Tips och råd för en hälsosam munhälsa

- Tabletter, tuggummi och sprayer finns att köpa på apoteket mot muntorrhet.
- Borsta tänderna noga 2-3 gånger/dag och skölj med fluor morgon och kväll.
- Rengör morgon och kväll mellan tänderna med det du blivit rekommenderad av din tandläkare eller tandhygienist.
- När du åldras kan motoriken försämrats i fingrar och leder. Då kan du prova en elektrisk tandborste.
- Besök regelbundet din tandläkare/tandhygienist.

Gått ner i vikt?

Bra och näringsriktig mat är viktigt hela livet. Med stigande ålder kan aptiten försämrats på grund av till exempel minskad aktivitet, sjukdomar, mediciner som orsakar mag-tarmproblem eller muntorrhet. Även långvarig depression kan orsaka undernäring.

Ju mindre man äter desto viktigare är det med näringsrik mat som ger tillräckligt med energi och protein. Ofrivillig vikttnedgång leder till att du förlorar muskelmassa, vilket gör att du får svårare att röra på dig och till slut får svårt att klara av vardagsbestyren på egen hand.

Har du gått ner i vikt?

Ja Nej

– ofrivillig vikt förlust oavsett tidsförlopp eller omfattning

Kan du äta som vanligt?

Ja Nej

Om du svarat ja på fråga 1 eller nej på fråga 2, vad kan problemet bero på? Kan du själv göra något åt detta? Fyll i guiden på mittuppslaget "Koll på läget" och planera för förändringar. Genomför och se om de gör någon skillnad!



Tips och råd för en hälsosam vikt

- Body mass index, BMI = vikt i kg/längd x längd i meter. För äldre personer är BMI 25–30 det optimala intervallet. För personer 70 år och äldre räknas BMI 22 och lägre som undervikt. För yngre och medelålders personer motsvarar BMI 25-30 övervikt.
- Ät tre huvudmål och två-tre mellanmål.
- Berika maten med fett av bra kvalitet, t.ex. en matsked rapsolja i gröten och olivolja i salladen.
- Ät något proteinrikt till varje måltid, även till fikat/mellanmålet. T ex äggsmörgås, ett glas mjölk eller en skål med yoghurt, nötter/fröer.
- Avsluta gärna dagen med ett kvällsmål och börja dagen med en förfrukost så att inte nattfastan blir längre än 11 timmar.
- Vitamin D är viktigt bland annat för att förebygga frakturer. Se till att regelbundet få i dig mat och dryck rikt på D-vitamin, framför allt under vinterhalvåret. Den bästa källan är fet fisk som lax, sill och makrill men även berikade mejeriprodukter.
- Duka fint till varje måltid. Ät gärna tillsammans med andra.
- Rör på dig varje dag! Promenera, cykla, arbeta i trädgården och styrketräna.

