

Goda råd

för dig som är senior och har
kontakt med vård och omsorg



Det finns många orsaker till att seniorer är mer utsatta än andra. Det naturliga åldrandet innebär förändringar av både psykiska och fysiska funktioner.

I den här foldern får du några tips om sådant som hjälper dig att förebygga skador och ohälsa.

SENIOR
alert

Det finns mycket du kan göra...

för att minska dina egna risker och därigenom förebygga skador och ohälsa. När man blir senior är det naturligt att skelettet urkalkas och elasticiteten i hud, brosk och bindväv minskar. Även hörsel och syn försämras. Musklernas och fettvävnadens förmåga att ta upp energi blir sämre, likaså minskar muskelstyrkan och rörligheten i muskler och leder.

Därför är det extra viktigt att tänka på att röra sig och vara så aktiv man kan, äta och dricka bra, se över sina läkemedel och hålla koll på säkerheten i sitt hem.

Hur har du det hemma?

Gå en egen rond, en fallriskrond, i ditt hem! Här är några saker som du bör tänka på:

- Flytta undan möbler som är lätta att snubbla på.
- Ha en stol i hallen att sitta på när du tar på och av skor. Ett långt skohorn kan vara användbart.
- Ta bort sladdriga mattor och sladdar som ligger över golvet.
- Förbättra belysningen – t ex genom att ha en nattlampa tänd.
- Använd en bärbar telefon, som du tar med dig runt i bostaden.
- Se till att ha något att sitta på i duschen.
- Ha en antihalkmatta i duschen och ett stadigt handtag på väggen.
- Se till att du når det du behöver i skåpen utan stol eller steg.
- Om du skulle falla, kan du ta dig upp från golvet? Träna gärna på detta!

Ha koll på din medicin!

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 har de som du verkligen ska ta.



Se till att få en skriftlig redovisning över de mediciner du fått utskrivna av läkare och se till att du har fått en aktuell läkemedelslista

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!

Håll dig igång

Hela kroppen mår bra av fysisk aktivitet. Hjärnan mår bra, humöret höjs, balansen förbättras och du förebygger sjukdomar.

Oavsett ålder är regelbunden träning och aktivitet en viktig del av vår vardag. Detta innefattar alltså allt det vi gör i vår vardag då vi håller igång kroppen såsom promenader, hänga tvätt, trädgårdsarbete och handla mat.

Sociala aktiviteter och kontakter har stor betydelse för hälsan på flera olika sätt. Genom umgänge med vänner och bekanta håller du dig igång både i kroppen och själen. Det är aldrig för sent att skaffa sig en ny hobby. Lös korsord och Sudoku, läs böcker och tidningar - även hjärnan mår bra av aktivitet.

Rör dig aktivt 150 minuter i veckan. Dela upp tiden till 30 minuter minst 5 dagar i veckan. Tre gånger 10 minuter per dag fungerar också.

Det är viktigt att du utför den aktivitet som känns lustfylld. Ta dagliga promenader utomhus.

ETT PERSONLIGT TRÄNINGSPROGRAM

1. Träna dina benmuskler till exempel genom att resa dig från stol och sätta dig ner igen utan att ta så mycket stöd med händerna. Ha gärna ett bord framför dig. Gör detta så många gånger så du känner att du blir lite trött i benen.

2. Dra upp axlarna till öronen och låt de sedan falla ner igen. Rulla axlarna framåt och bakåt. För armarna upp i taket. Gör varje övning 5-10 ggr.

3. Träna balansen genom att stå så du har sängen bakom dig och en stol framför dig, eller genom att stå i en hörna i rummet. Vrid huvudet från sida till sida. Vrid överkroppen från sida till sida. Är dessa övningar enkla så kan du sätta ihop fötterna mer eller till och med stå på ett ben.

■ För att ytterligare förbättra styrkan, konditionen och balansen kan du behöva ett mer anpassat träningsprogram som du sedan kan utföra hemma. Ett sådant program kan du få av en sjukgymnast/fysioterapeut.



Låt maten bidra till din hälsa

Maten är viktig under hela livet. Den fungerar som njutning och den hjälper till att förebygga ohälsa och sjukdomar. Maten är ett socialt kitt i samvaron med andra. Den är också viktig för att kunna bli frisk om du har drabbats av sjukdom.

■ Sprid ut måltiderna över dagen, ät helst tre huvudmåltider och tre mellanmål. Se gärna till att huvudmåltiderna innehåller något proteinrikt; kött eller fisk till middag och fil/yoghurt/mjölk till frukost. Ägg är också proteinrikt.

Det ska helst inte gå mer än elva timmar mellan den sista måltiden på kvällen och första måltiden på morgonen.

■ I yngre åldrar är övervikt ett hälsoproblem, men för äldre är viktnedgång ett större hälsoproblem. Om du börjar tappa i vikt ska du därför undvika lättprodukter. Du kan också vara generös med feta livsmedel som majonnäs, crème fraiche, vispgrädde, olja-vinägers dressing och raps- eller olivolja.

■ Kroppen behöver minst fem glas vätska om dagen (cirka en liter).

■ Vitamin D är viktigt bland annat för att förebygga frakturer. Detta vitamin får vi från solen under sommarhalvåret men vi behöver också få vitamin D från mat och dryck. Bra källor är mellanmjölk, som är berikad med vitamin D, och fet fisk som sill, makrill och lax.



BRA MELLANMÅL FÖR SENIORER

– för dig som behöver extra energi och näring –

■ Kavring med äggkräm: Mosa ägg med mjölk/majonnäs/smör. Salta.

■ Smörgås med köttbullar och rödbetsallad eller sill

■ Nyponsoppa med grädde

■ Kräm och gräddmjölk

■ Fruktsallad med gräddglass

■ Ostkaka med sylt och grädde

■ Yoghurt med frysta bär

■ **Bärsmoothie Habo,**

1 port

2 msk frukt, sockerfri sylt eller äppelmos

1 dl fetare yoghurt

0,5 dl standardmjölk

2 tsk florsocker eller socker

Blanda samtliga ingredienser.

Serveras kall.

Ta hand om 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.

- Smörj huden regelbundet med mjukgörande kräm. Använd milda hygienartiklar.
- Var fysiskt aktiv. Vistas ute men undvik direkt solexponering. Var uppmärksam på avvikande hudförändringar.
- Om din förmåga att röra dig är nedsatt, är det ändå viktigt att ändra läge och vara i rörelse i den mån det går för att undvika rodnader och sår på huden.
- Om du har svullna underben sök sjukvård för bedömning.
- Vårda dina fötter och använd bekväma skor.

Undersökt syn och hörsel på senaste tiden?

Om du inte gjort det - gör det! Tidig upptäckt av nedsatt hörsel och syn är viktigt.

Nedsatt syn eller hörsel kan leda till att kontakten med andra människor försvåras och att det blir svårare för dig att kunna hålla sig ajour med aktuella händelser via massmedia såsom radio och TV.

God syn och hörsel minskar risk för fall och ger dig bättre förutsättningar i det dagliga livet.



Sover du bra?

För att du ska sova bra rekommenderas att du ser till att få frisk luft och gärna en promenad utomhus varje dag.

Var inte för mätt, men heller inte för hungrig vid läggdags. Undvik kaffe och te på kvällen. Ät gärna en smörgås innan du lägger dig.

Ha gärna samma kvällsrutiner varje kväll. Gå till exempel och lägg dig vid samma tidpunkt, men bara först när du är trött. Försök att vakna vid samma tidpunkt, även under helger.

Om du vaknar mitt i natten, pröva att dricka ett glas mjölk, äta en liten smörgås eller en banan. Läs en stund eller lyssna på radio.

Var rädd om din mun och dina tänder

Här är de bästa råden för en god hälsa i munnen.

- Borsta tänderna två, gärna tre gånger om dagen med fluortandkräm, använd två centimeter tandkräm.
- Borsta i två minuter och sila skummet (tandkrämen) mellan tänderna med lite vatten efter tandborstningen. Spotta ut skummet. Skölj inte efteråt.
- Gör rent mellan tänderna med mellanrumsborste eller tandsticka en gång om dagen.
- Skölj dagligen med fluor som stärker tänderna. Använd 0,2% fluorlösning.
- Undvik småätande, sötsaker och söta drycker.
- Risken för muntorrhet ökar om man använder flera olika läkemedel samtidigt. Därför är det extra viktigt att du sköter dina tänder om du använder många mediciner.
- Behåll kontakten med tandvården och be om de råd som passar dig bäst. Se till att ha tätare besök än förr om du är muntorr, äter mycket mediciner eller har svårt att utföra den dagliga munvården.



Problem med blåsan?

Här är några goda råd för dig som har problem med blåsan/inkontinens.



Kvinnor och män

- Drick 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 helt tomt. Ta det lugnt på toaletten. Sitt avslappnat med stöd för fötterna.

Kvinnor

- Bäckentträning – gör knipövningar, ta promenader, de stärker dig att hålla urinen.
- Sköra slemhinnor – underlivshygien, inte 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!

Läs igenom den här foldern
så får du några bra tips!

Har du frågor kan du få svar
på webben, www.1177.se

eller ring
Sjukvårdsupplysningen,
telefonnummer 1177

Senior alert är ett nationellt kvalitetsregister och därmed ett stöd i det förebyggande arbetet inom vård och omsorg.

Här registreras personer med risk för fall, trycksår, undernäring, ohälsa i munnen och blåsdysfunktion samt de förebyggande åtgärder som görs.

Med data från registret kan vårdenheter, särskilda boenden och andra verksamheter följa sina resultat. På så sätt kan Senior alert användas för att förbättra vården och omhändertagandet av personer som finns i dessa verksamheter.

Senior alert är framtaget av och administreras av utvecklingsenheten Qulturum, Region Jönköpings län.

Goda råd är framtagen av Senior alert i samarbete med sakkunniga.

Mer information

www.senioralert.se | senioralert@rjl.se

Senior alert, april 2015

Nationella kvalitetsregistret Senior alert är framtaget av utvecklingsenheten Qulturum, Region Jönköpings län.