



ET GODT SENIORLIV

Gode råd til seniorer i hverdagen



Mariagerfjord
Kommune

KOST OG DRIKKE

Et godt måltid mad kan betyde oplevelsen af velvære. Mad og drikke er kroppens brændstof og en forudsætning for fysiske kræfter.

Du gør noget godt for dit velvære ved at følge kostrådet om at spise varieret, ikke for meget og ved, at du er fysisk aktiv.

Da der for mange sker et fald i aktivitetsniveauet med alderen og dermed også i energibehovet, anbefales det at spise mad, der indeholder mere protein. Protein findes blandt andet i fjerkræ, fisk, æg og kød.

Du kan med fordel supplere med en multivitamin tablet dagligt.

De officielle kostråd

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugt
3. Spis mindre kød—vælg bælgrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand.

Du har brug for ca. 1½ liter væske om dagen. Kaffe/the tæller med i væskeregnskabet.

Har du feber, opkast eller diarré, skal du drikke mere og gerne noget med næring i.

Husk at drikke — også selvom du ikke føler tørst—så undgår du dehydrering.

Væskemangel kan føre til:

- Svimmelhed, hovedpine, balanceproblemer, forstoppelse og problemer med at huske.

NÅR APPETITTEN ER LILLE

Spis mange måltider

Husk mellemmåltiderne — spis gerne 6-8 gange i døgnet.

Spis hvad du har lyst til og bevæg dig

Spis dine livretter — spring over hvor gærdet er lavest — brug færdigretter.

Frisk luft og bevægelse hjælper på appetitten.

Spar ikke på fedt

Brug gerne fløde i sovsen, brug sødmælk, smør og olie.

Spar på frugt og grønt

Frugt og grønt indeholder meget vand og fylder i maven. Spis en multivitaminpille og D-vitamin.

Spis fede fisk

Spis laks, sild og makrel og pynt gerne med mayonnaise.

Spar på brød og frås med pålæg

Små stykker brød er nemmere at få spist. Put godt med pålæg på.

Vælg fedtrigt kød og pålæg

Fedt indeholder meget energi på lidt plads og fylder derfor ikke i maven.

Drik dig til ekstra energi

Vælg gerne drikkeyoghurt, kakao, koldskål, ernæringsdrikke fra apoteket, proteindrikke fx arla protino. Kalorier du drikker dig til, mætter ikke så meget som dem, du spiser dig til.

ALKOHOL

Mange kender til nydelsen ved et glas rødvin eller en kold øl.

Vær opmærksom på, at du med alderen hurtigere bliver påvirket af alkohol, hvilket kan give koordinationsproblemer, som kan resultere i faldulykker.

Med alderen nedbrydes alkohol langsommere. Vær derfor opmærksom ved bilkørsel.

Samtidig kan alkohol forringe effekten af medicin og øge bivirkningerne.

Sundhedsstyrelsen anbefaler for både mænd og kvinder:

- Max. 10 genstande om ugen og max. 4 genstande på samme dag.

En genstand er for eksempel en almindelig øl, et lille glas vin, et glas hvidvin eller 4 cl spiritus.

RYGNING

Både passiv rygning og aktiv rygning er skadeligt for dit helbred. De fleste af de sygdomme, der skyldes rygning, medfører et langvarigt sygdomsforløb og forringer din livskvalitet.

Et rygestop medfører helbredsmæssige fordele.

Du får:

- Bedre mulighed for at være aktiv og klare hverdagen på grund af bedre iltoptagelse
- Forbedret smags- og lugtesans
- Mindre risiko for at få blodpropper, åreforkalkning, hjerneblødninger samt udvikling af kræft
- Mindre risiko for at udvikle KOL..

Få hjælp til rygestop

Vi tilbyder hjælp til rygestop.

Rygestopinstruktør kan kontaktes på telefon: 24 87 12 16 eller 51 57 67 75 eller send en mail:

rygestop@mariagerfjord.dk



BEVÆGELSE OG MOTION

At bevæge sig frit omkring med en god balance har stor betydning for dit helbred og din sundhed. Bevæg dig, så det ikke er kroppen, som forhindrer dig i at gøre de ting, du har lyst til.

Hvorfor bevæge sig?

- Du får mere energi
- Du bliver gladere
- Du får en nemmere hverdag
- Du sover bedre om natten
- Du forebygger sygdom.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag.

Det skal være aktiviteter, der ligger ud over almindelig dagligdagsarbejde.

Du kan dele aktiviteten op i 2x15 min eller 3x10 min.

Eksempler på aktiviteter:

- Det er godt at blive forpustet
- Gå lange ture hver dag
- Tag trapperne
- Tag cyklen i stedet for bilen
- Dans til dit yndlingsmusik
- Leg med børnebørnene.

Eksempler på øvelser

- Rejs og sæt dig fra en stol med/uden armlæn så hurtigt du kan mindst 10 gange hver dag (husk stol op af væg)
- Øv dig i at gå på "line"
- Stå på et ben (hold evt. ved et bord)
- Stå på tæer og ned igen.

Er det af helbredsmæssige årsager svært for dig at være fysisk aktiv i 30 minutter om dagen — så husk, at lidt bevægelse er bedre end ingenting.

FALDFOREBYGGELSE

Fald er den hyppigste form for ulykke hos ældre. Konsekvenser af fald kan blandt andet resultere i smerter og knoglebrud.

Samtidig vil frygten for at falde igen påvirke lysten til at være aktiv, hvilket øger risikoen for et nyt fald.

At forebygge fald

- Motioner hver dag
- Løft benene—undgå trippende gang
- Spis varieret og husk at drikke
- Indret boligen med plads
- Undgå løse tæpper/ledninger
- Få gelænder ved trappen
- Pas på våde gulve
- Tænd lys
- Gå med gode sko.

Overvej, om du har brug for hjælpemidler til at forebygge fald.

Hvis uheldet er ude

- Hav altid en mobiltelefon på dig
- Sørg for, at nogle har en nøgle til din bolig, så de kan komme ind til dig
- Få en tid hos lægen til at klarlægge mulig årsag til faldet.

Husk på, at det ikke er naturligt at falde bare fordi, du er ældre.

SVIMMELHED

Hvad er svimmelhed?

Svimmelhed er en fornemmelse af balanceusikkerhed, eller af at omgivelserne bevæger sig.

Ofte er det vanskeligt at skelne mellem svimmelhed og balancebesvær af anden årsag.

Følelsen af svimmelhed kan dække over, at man er svag, slap eller ør i hovedet.

Årsager til svimmelhed

Kan ses ved synsproblemer, øreproblemer, hjertekarsygdom samt skader forskellige steder i nervesystemet.

Kan også skyldes lav blodprocent, dårligt reguleret blodsukker eller blodtryk, væskemangel, medicinpåvirkning, spændingshovedpine, stive nakkemusklér eller af psykisk årsag.

Svimmelhed opstår ikke bare fordi, du er ældre

Søg læge ved akut opstået svimmelhed eller ved vedvarende svimmelhed.



SMERTER

Oplever du smerter i hverdagen?

Smerte er en del af kroppens fysiologiske forsvar, der signalerer, at vi er ved at påføre os en fysisk skade. Vi oplever smerter forskelligt.

Smerter er ikke i sig selv en sygdom, men i stedet en livsvigtig advarselsfunktion.

Hvad kan du gøre, når du oplever smerter

- Henvend dig til din læge for at få hjælp til at finde ud af, hvad der skal til for at reducere/fjerne smerten
- Vær god ved dig selv og gør ting, der gør dig glad
- Vær aktiv og find ud af, hvad du selv kan gøre for at mindske smerterne
- Brug lidt tid hver dag til at tænke på dagens gode oplevelser, som kan hjælpe med at flytte fokus fra smerterne
- Har du problemer med at sove på grund af smerter, kan mindfulness anbefales inden sengetid
- Pludselig opståede smerter skal altid tages alvorligt.

Kontakt læge

- Ved brystsmerter med udstråling
- Kraftig hovedpine eller mavesmerter
- Uforklarlige smerter
- Smerter efter fald.

Gigtsmerter

En hyppig årsag til smerter er gigtsmerter. Der findes mange forskellige gigtsygdomme og deres karakter og forløb varierer meget.

Nogle mennesker har få symptomer, der kun i begrænset omfang – hvis overhovedet – påvirker dagligdagen. Andre kan have stærkt invaliderende symptomer, der medfører omfattende begrænsninger i hverdagen.

Klassiske symptomer er:

Stivhed i led, smerter, varme og hævede led samt træthed.

Der findes et kommunalt selvhjælpskursus ”Lær at tackle kroniske smerter”.

Kontakt forløbskoordinator på telefon:

97 11 34 25



VANDLADNINGS- OG MAVEPROBLEMER

Urin-inkontinens

Urin-inkontinens er et tegn på, at enten bækkenbund, blære, eller nerverne til blæren ikke fungerer som de skal.

Der findes forskellige typer og behandlingsmuligheder

Stress-inkontinens

Stress-inkontinens opstår, når lukkemuskler i bækkenbund og urinrør er for svage til at holde urinrøret tæt under almindelige fysiske anstrengelser.

Behandling består gerne i at træne bækkenbunden. Evt. medicinsk behandling. Ses ofte hos kvinder.

Trang- eller urge-inkontinens

Trang- eller urge-inkontinens skyldes, at blæren trækker sig sammen, så vandladningen starter, selvom blæren ikke er fyldt. Vandladningstrangen er så kraftig, at man ikke har kontrol over den.

Skyldes ofte sarte slimhinder, behandling med vanddrivende medicin eller sygdom i urinvejene. Der ses hyppige vandladninger. Behandlingen er ofte medicinsk.

Evt. hormonbehandling samt træning kan overvejes.

Overløbs-inkontinens

Overløbs-inkontinens skyldes en overfyldt blære, hvorfra urinen siver eller skvulper over. Blæren kan ikke tømmes helt ved vandladning. Skyldes ofte at blæren er blevet for stor og slap, fordi man holder sig for længe.

Behandling er ofte at genoptræne blæren ved at tømme blæren regelmæssigt.

Drypinkontinens mænd

En forstørret prostata kan medføre at blæren ikke tømmes helt ved vandladning, og derved forårsager en konstant dryppen.

Giv dig god tid på toilettet. Gå på toilet hver 3.-4. time

Er du i tvivl om din årsag til inkontinens, så spørg ved egen læge.

Kommunens inkontinenssygeplejerske kan kontaktes på telefon 51 50 52 44.

KRONISK SYGDOM

Mange ældre lever med kroniske sygdomme, f.eks. diabetes, KOL, knogleskørhed, hjertekarsygdom og kræft.

Diabetes

Diabetes er en kronisk sygdom, hvor indholdet af sukker i blodet er forhøjet. Klassiske symptomer er f.eks.:

Tørst, tissetrang, vægttab, synsforstyrrelser, kløe omkring kønsorganer, infektion i hud og slimhinder og vanskelig sårheling.

KOL

KOL står for Kronisk Obstruktiv Lungesygdom og er en sygdom, hvor lungernes væv er beskadiget, og hvor luftvejene er forsnævrede. Mennesker med KOL har nedsat lungefunktion og har ofte svært ved almindelige ting som at gå, spise og tale, fordi de ikke får luft nok, når de trækker vejret.

Klassiske symptomer på KOL er:

Hoste med opspyt, åndenød, pibende/hvæsende vejtrækning, hyppige lungeinfektioner og udtalt træthed.

Knogleskørhed

Knogleskørhed (osteoporose) er en tilstand, hvor man har mindsket knoglemasse, og knoglevævet struktur ændres. Både mænd og kvinder rammes af knogleskørhed.

Knogleskørhed medfører en øget risiko for at få brud på knoglerne. Typiske brud kommer som sammenfald i ryggen, i håndled samt i hofte/lår.

Både D-vitamin og calcium er vigtige i forhold til knoglerne.

Er du over 70 år anbefales det, at du tager et dagligt tilskud på 20 µg (800 IU) D-vitamin kombineret med 800-1000 mg calcium, uanset om du drikker mælk/spiser mælkeprodukter.

Hjertekarsygdom

Hjertekarsygdomme er lidelser i hjerte og/eller kar, der typisk skyldes dels åreforkalkning, som giver forsnævring af pulsårerne og risiko for blodprop i for eksempel hjerte eller hjerne.

Symptomer:

Brystsmerter (med udstråling), åndenød, fornemmelse af at blive kvalt, hjertebanken, besvimelse, hævede ankler/ben, smerter i ben pga. åreforkalkning og træthed.

Ved blodprop/blødning i hjernen er klassiske symptomer:

Talebesvær, hængende mundvig, lammelser i den ene side, kramper og påvirket bevidsthed.

Ring 112 ved

- Pludselig opståede brystsmerter med udstråling eller svær åndenød
- Pludselig lammelse i den ene side af kroppen, talebesvær samt hængende mundvig

Kræft

Kræft er en samlet betegnelse for mange forskellige kræftsygdomme, som alle arter sig forskelligt. Fælles for kræftsygdommene er, at de starter med ukontrolleret cellevækst.

Symptomer kan være:

Hoste eller hæshed, der varer mere end en måned (evt. blodig opspyt), knuder eller hævelser, blod i afføring eller urin, ændret afføringsmønster, uforklarligt vægttab, synkebesvær samt modermærker der ændrer sig.

Oplever du symptomer på kronisk sygdom, anbefales det at kontakte egen læge.

Du kan tale med egen læge, om du kunne have glæde af et kommunalt rehabiliteringsforløb i forhold til din kroniske sygdom.

I Mariagerfjord Kommune kan du få hjælp til at koordinere dit kroniske sygdomsforløb, f.eks. hjælpe dig med at sætte fokus på dine muligheder for at få et bedre hverdagsliv.

Forløbskoordinatoren kan kontaktes på telefon: 97 11 34 25



HOLD GANG I MAVEN

Forstoppelse, diarre og ufrivillig afføring er symptomer, der kan optræde samtidig eller hver for sig.

Forstoppelse

Forstoppelse betyder, at du har sjælden afføring og/eller hård afføring.

Du kan forebygge forstoppelse ved at:

- Spise fiberrig kost, drikke ca. 1½ l væske dagligt og dyrke motion.
- Gå på toilet, når trangen melder sig.

Der findes forskellige typer laksantia mod forstoppelse - spørg på apoteket.

Du kan evt. indtage HUSK suppleret med udblødte svesker mm.

Diarre

Diarre er hyppige tynde afføringer.

Du kan mindske diarre ved at: spise lyst brød, surmælksprodukter, kogte grøntsager eller rå revne æbler.

Midler mod diarre: Mælkesyrebakterier som i A38, Paraghurt tabletter.

Desuden findes forskellige præparater, som kan købes i håndkøb - spørg på apoteket.

Afføringsinkontinens

Ufrivillig afføring og/eller luft; det kan være sivende afføring eller pludselig opstået trang, der ikke kan holdes tilbage.

Denne tilstand kan medføre at man isolerer sig mere hjemme i frygt for at der sker uheld.

Du kan få råd og vejledning hos din læge—som kan hjælpe dig med at afklare årsagen. Kostregulering samt bækkenbundstræning kan have en gavnlig effekt.

Husk

- Ved akutte maveproblemer eller problemer gennem længere tid—kontakt egen læge.
- Ved blod i afføringen skal du altid kontakte lægen.

Ved spørgsmål kan du kontakte egen læge eller kommunens inkontinenssygeplejerske på tlf. 51 50 52 44.

Der kan evt. søges om hjælpemidler eller bevilling på bind eller lign.

INTIMITET OG NÆRHED

Seksualitet har ingen alder og har en positiv indvirkning på alle områder af dit liv og giver dig selvtillid og livsmod.

Din seksuelle trivsel påvirkes gennem livet—også i forbindelse med sygdom og behandling. Mange ældre bemærker, at lysten til sex falder, men derimod skærpes glæden ved nærvær, ømhed og intimitet.

Det kan være en god ide at tale om forventninger til hinanden i jeres samliv. Det kan være at tale om nye roller i forbindelse med sygdom mm. Måske skal i planlægge mere end tidligere og være sammen på tidspunkter, hvor der er ro og trætheden er mindst.

Tal også gerne om glæder og bekymringer og giv hinanden omsorg og opmærksomhed i form af massage, kærtegn og nærhed.

Lysten til kærlighed og nærhed har ingen udløbsdato.

Mandlige aldersforandringer

Hos mænd indtræder forandringer gradvist. Du kan f.eks. opleve:

- Nedsat lyst
- Rejsningsproblemer
- Øget behov for stimulation
- Utilstrækkelig hårdhed

Kvindelige aldersforandringer

De største forandringer sker i overgangsalderen. Du kan opleve:

- Nedsat lyst
- Nedsat fugtighed i skeden
- Nedsat følsomhed i skeden
- Øget behov for stimulation

Har du spørgsmål eller behov for yderligere information eller hjælp, kan du kontakte din egen læge.

Din læge kan evt. henvise dig/jer til sexologisk klinik.

EN GOD NATS SØVN

En god søvn er, når du vågner veludhvilet om morgenen uden brug af vækkeur og føler dig frisk.

Når man bliver ældre, bliver man træt tidligere om aftenen og vågner tidligere om morgenen.

Mangel på søvn fører til, at man kan blive træt og døsig, få faldende koncentration og blive mere glemsom.

Når vi sover, sker en vedligeholdelse af muskler og væv og immunforsvaret styrkes, stresshormonerne falder og puls, blodtryk, stofskifte og hjerneaktivitet nedsættes.

De 10 søvnråd

- Frygt ikke søvnløshed
- Løs ikke problemer om natten
- Gå i seng, når du er træt
- Stå op, hvis du ikke kan sove
- Sov ikke om dagen
- Gå ikke sulten eller stopmæt i seng
- Spis evt. en banan eller drik varm mælk med honning
- Stå op og gå i seng på samme tid hver dag
- Spar på kaffe og sukkerholdige ting inden sengetid
- Foretag afslappende aktiviteter inden sengetid.

Du kan med fordel forbedre din søvn ved at spise sundt og varieret og holde dig fysisk aktiv i løbet af dagen.

Kom ud og få frisk luft hver dag.

KØRSEL

For de fleste bilister kommer der en dag, hvor de er nødt til at aflevere kørekortet og stoppe med at køre bil. Nogle mennesker siger selv stop og indstiller deres kørsel.

Vær opmærksom på, om dit syn eller hørelse forandrer sig.

Det er vigtigt, at både dit syn og hørelse er i orden, når du kører bil, så sørg for at få det tjekket!

Hold rutinen ved lige og vær opmærksom i trafikken.

Tjek, om din medicin er trafikfarlig.

Tegn på, at det er tid til at stoppe med at køre

- Du bliver ofte stresset og træt, mens du kører
- Du glemmer nogen gange, hvilken rute du har kørt
- Der er flere, der kommenterer din kørsel
- Der er af og til nogle, der dytter efter dig i trafikken
- Der kommer flere småskader på bilen fra fx parkering og bakning

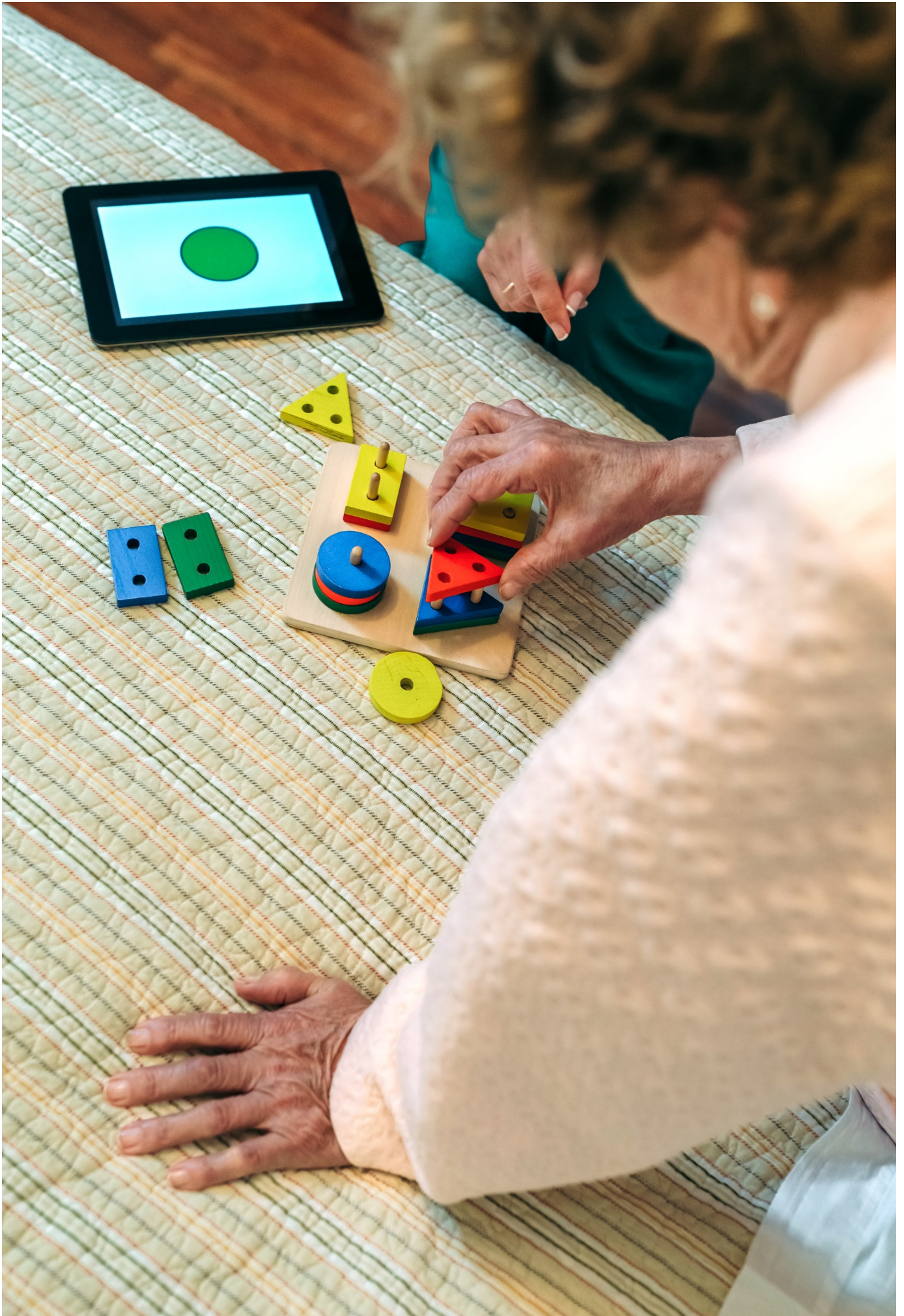
Livet uden bil

For al kørsel til sygehus, egen læge eller speciallæge gælder:

- Kan du selv – skal du selv.
- Du kan evt. få en pårørende til at køre dig.

Offentlig transport

- Transport regionen (behandling på sygehus) tlf. 97 64 80 30
- Flextrafik (NT-kørsel) tlf. 99 34 11 34
- Handicapkørsel/kørsel egen læge/speciallæge bevilges af kommunen tlf. 97 11 34 33



KAN DU HUSKE?

Hjernen går ikke i stå, bare fordi den bliver ældre. Men når du bliver ældre, skal du yde en større indsats for at holde hjernen frisk, end du behøvede som yngre. Lige som med kroppen, har hjernen brug for sund kost og motion.

De fleste kender oplevelsen af ikke at kunne finde et bestemt ord eller navn frem fra hukommelsen. Eller man glemmer indkøb, der ikke står på en huskeliste. Det er helt normalt.

Glemsomhed og koncentrationsbesvær kan evt. skyldes andet end tegn på demens. Det er en god ide at få tjekket blodprøver hos egen læge.

Gode råd til at træne hukommelse

- Løs kryds og tværs
- Tal med andre mennesker
- Lyt eller spil musik
- Vær fysisk aktiv og spis sundt
- Sov godt

TEGN PÅ DEMENS

Demens betyder, at hjernen bliver svækket.

Vær opmærksom på, om du

- Har besvær med at udføre velkendte opgaver fx lave kaffe
- Glemmer, hvor du er på vej hen
- Har problemer med sproget – fx glemmer ord mv.
- Har manglende tids- og stedfornemmelse fx er oppe om natten
- Har forandringer i humør og adfærd
- Ændrer personlighed fx er mere forvirret, vred og mistænksom
- Ligger ting forkerte steder fx strygejernet i fryseren
- Mangler initiativ til at udføre almindelige gøremål.

Demensteam Mariagerfjord Kommune:

VEST: 20 34 55 21

ØST: 20 34 57 49

Hvis du ikke kan huske navne på nær familie eller ikke kan huske, hvad du foretog dig i morges, kan det være et tegn på, at der er noget i vejen.

MENTAL SUNDHED

At have det godt, trives og fungere i hverdagen – kort sagt at være mentalt sund – er mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund.

Man kan holde sig aktiv på mange forskellige måder og niveauer – både fysisk, socialt, mentalt.

Når vi holder os aktive, føler vi os gladere, og vi får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer.

Gode sociale relationer bidrager til, at du nemmere kan klare de udfordringer, som livet rummer. Når du gør noget for dig selv eller for andre, giver det en følelse af mening og formål med livet.

Mennesker er forskellige og har forskellige behov for kontakt med andre mennesker.

Derfor er det selvfølgelig vigtigt at finde en form og et tilbud, som passer netop dig.

ENSOMHED

Vær opmærksom på ensomhed.

Ensomhed er en følelse, der kan opstå, når du ikke får opfyldt det behov, du har for social kontakt.

Risikoen for ensomhed er høj, hvis dit helbred svigter, du mister en nærtstående eller oplever manglende kontakt til familie og venner.

Tegn på ensomhed kan være, at du har svært ved at tage dig sammen, skabe struktur i hverdagen eller har svært ved at tage kontakt til andre.

Har du svært ved at få taget hul på mødet med nye mennesker og komme i gang med nye aktiviteter, kan du kontakte vores fællesskabskoordinator i Mariagerfjord Kommune på tlf.: 61 36 59 82.

FREMTID OG ARV

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske og/eller personlige forhold.

Du vælger selv, hvem der skal være fuldmægtige for dig og det er vigtigt, at disse personer indvilliger i fuldmagten.

Oprettelse af fremtidsfuldmagt

Består af to dele:

- Gå på tinglysning.dk og indtast fuldmagt og underskriv digitalt med MitID.
- Fuldmagten skal herefter bekræftes hos en notar.

Er du fritaget for digital post, skal du udfylde fremtidsfuldmagten på papir.

Papiret afleveres personligt i familieretshuset. Tlf. 72 56 70 00

Det koster 300,- kr. at oprette en fremtidsfuldmagt.

Digital arv

Digital arv er et udtryk, man bruger om de dataspor, du efterlader i det digitale univers efter din død—det kan være på computer, hjemmesider eller sociale medier.

Fælles for vores digitale ejendele er, at de oftest er beskyttet af personlige koder og derfor er sværere for de efterladte at få adgang til.

Det kan få konsekvenser for de efterladte, hvis de ikke kan få adgang til vores digitale arv. Vigtige dokumenter, fotos og familieminder kan gå tabt og afdødes profil dukker måske fortsat op på Facebook, selvom familien ikke ønsker det.

Vil du gerne bevare eller slette afdødes sociale profiler og/eller konti, kan du søge hjælp ved at kontakte www.livogdød.dk

Telefon: 33 36 49 70

Mail: info@livogdoed.dk



**Du er velkommen til at kontakte de
forebyggende sygeplejersker**

Hobro Nord og Arden

97 11 34 23

Hobro Syd og Mariager

97 11 39 51

Hadsund og Ø. Hurup

97 11 34 75



**Mariagerfjord
Kommune**