

LIVSLOTS FÖR SENIORER



LIVSLOTS FÖR SENIORER

© Vårdalinstitutet 2009

Projektledare: Synneve Dahlin-Ivanoff,
professor vid Göteborgs universitet

Textgranskning: Thorbjörn Jonsson, informatör Göteborgs Stad

Illustrationer och layout: Eric Werner Tecknaren AB

Omslag: Anna K Blomgren

Publikationen kan laddas ner via
www.vardalinstitutet.net/livslots.pdf

Innehåll

Livet är gott och värt att leva	5
Att åldras	9
Fysisk aktivitet hjälper dig behålla fysiken	27
Maten en förutsättning för hälsa . .	37
Du kan själv ta hand om besvär med hälsan	47
Hur du använder läkemedel	65
Att klara vardagen	77
Du behöver inte känna dig osäker	85
Teknik i vardagen	93

Kommer jag att tappa minnet? .. 121

Livshändelser och livskvalitet
under åldrandet 141

Den som behöver kan få hjälp .. 157

Livet är gott och värt att leva

Hur ska jag göra för att behålla min rörlighet och fysiska förmåga när jag blir gammal? Hur ska jag göra för att inte råka ut för olyckor? Vilka hjälpmedel finns det för mig?

Det kanske inte är så att du kan leva på precis det sätt du under ett långt liv vant dig vid när kroppens åldrande gör sig påmint. Vi hoppas att Livslots för seniorer ska ge dig kunskap och metoder för att möta denna utmaning – att den ger dig redskap och strategier för hur du på egen hand kan motverka de funktionsnedsättningar du drabbas av.

Att lägga fast en god livsstil och sedan upprätthålla den är viktigt inte bara för att du ska behålla dina fysiska och psykiska funktioner, utan också för att du ska känna att du har kontroll över ditt liv. Förmågan att hantera och styra sitt liv är kanske det allra viktigaste för att känna att livet är gott och värt att leva.

Bidragen kommer från forskare med olika bakgrund och med olika perspektiv på åldrandet. De försöker här ge en så heltäckande bild som möjligt av vad som händer med kroppen när man blir gammal och hur detta påverkar hur du mår. Deras texter kan lotsa dig framåt och förbi en del av de blindskär som åldrandet kan innebära.

Jag rekommenderar även dig som i ditt yrke eller privat har kontakt med personer som uppnått den seniora fasen i livet att läsa denna skrift.

Jag vill rikta ett varmt tack till skribenterna och till redaktören, professor Synneve Dahlin Ivanoff, som hållit ihop arbetet med Livslots för seniorer.

*Ingalill Rahm Hallberg
Professor, chef för Vårdalinstitutet*



Att åldras

av Katarina Wilhelmson

Vi lever allt längre, och många är friska även vid en hög ålder. Men hur ska man bäst mäta ålder? Är det hur många år man levt, eller hur cellerna förändras i kroppen? Är man äldre än man känner sig? Det finns inga enkla svar på dessa frågor. Vad alla dock är ense om är att alla åldras och att åldrandet påverkas av arv, miljö och livsstil. Har man föräldrar som blivit gamla, ökar chansen att man själv kommer att bli gammal. Men livsstilen, såväl när man är ung som när man är gammal, spelar stor roll. Det är klart visat att inte röka, inte överkonsumera alkohol, att vara fysiskt

aktiv och att ha en bra kosthållning och en bra social tillvaro påverkar hälsan och livslängden positivt.

Vad händer i kroppen när jag åldras?

Allmänt kan man säga att elasticitet minskar och att fett och bindväv ökar då man åldras, vilket ger olika effekter i olika delar av kroppen. Men många av de negativa effekterna kan minskas om man använder sin kropp, motionerar och är fysiskt aktiv.

Minskad ork och stel i kroppen

Många upplever att man orkar mindre när man blir äldre. Hjärtat orkar inte pumpa ut blodet i kroppen lika effektivt och snabbt som i unga

år. Lungvolymen minskar på grund av att en del små luftblåsor faller samman. Själv märker man oftast inte så mycket av förändringarna i hjärta och lungor, utom vid kraftigare kroppslig ansträngning. Även muskelmassan minskar med åldern, vilket bidrar till att man inte orkar anstränga sig lika hårt som i unga år.

I lederna blir brosket mjukare och mindre elastiskt. Brosket blir därför känsligare för belastning, och det uppstår lättare skador, till exempel sprickor i brosket. Man blir långsammare i sina rörelser, får minskat rörelseomfång och stelhet, och man får en försämrad koordination. Allt detta gör att många får gångsvårigheter då de blir äldre.

Försämrad balans

Minskat antal celler i balansorganet och i lillhjärnan (den delen av hjärnan som styr balansen), försämrad känslighet, syn och blodtrycksreglering (risk för blodtrycksfall då man reser sig), minskad muskelmassa, långsammare reaktionsförmåga, stelare leder och försämrad koordination bidrar till att balansen försämras. Men det är ändå viktigt att vara fysiskt aktiv. Blir man stillasittande så försämras balansen ytterligare.

Syn och hörsel

Förändringarna i sinnesorganen kan leda till att man känner sig osäker och irriterad i många situationer, särskilt när man träffar andra människor,

till exempel för att man hör och ser dåligt. Men det finns hjälpmedel som underlättar, så det är viktigt att ta upp frågan med läkare eller sjuksköterska.

De flesta behöver skaffa sig läsglasögon på grund av att linsen blir stelare så att man inte kan se på nära håll. Man får större behov av ljus för att kunna se bra, beroende på att pupillen har svårare att vidga sig, hornhinnan blir grumligare och linsen mindre genomsläpplig för ljus. Många kan även få förändringar i färgseendet. En del får besvär med att tårarna rinner på grund av att nedre ögonlocket böjs utåt. Slemhinneförändringar i ögat kan ge gruskänsla.

Vanliga ögonsjukdomar hos äldre är grå starr, grön starr och besvär med gula fläcken. Grå starr (katarakt) ger grumlingar i linsen vilket gör att man ser sämre. Detta går att operera. Grön starr (glaukom) innebär att man har ett för högt tryck i ögat. På sikt kan det leda till att man får ett sämre synfält. Ofta kan man hålla trycket normalt med olika ögondroppar. Åldersförändringar i gula fläcken (makula-degeneration) innebär att det centrala seendet försämras, och för detta finns i dagsläget ingen operation men det finns olika rehabiliteringsåtgärder. Har man besvär med nedsatt syn som inte optiker kan åtgärda med glasögon, bör man ta upp det med sin läkare.

Många äldre upplever att man hör sämre, särskilt i sorlande och bullrig miljö. Det beror på att antalet sinnesceller i hörselorganen minskar, vilket gör att man får svårt att höra höga toner.



Besvär från underlivet

Prostatabesvär i form av täta trängningar, ingångsättningssvårigheter och svag stråle är vanligt hos äldre män. Vid 80 års ålder har cirka 90 procent av alla män sådana besvär. Blodfyllnaden i penis minskar, vilket kan ge erektionsproblem.

Kvinnor kan få besvär från underlivet i form av torrhet, smärta vid samlag och flytningar. Många kan även få besvär med urinvägsinfektioner på grund av att slemhinnan i urinröret blir sämre. Besvär med urininkontinens (svårighet att hålla tätt) bör man ta upp med läkare eller sköterska. Det finns ofta hjälp att få i någon form, inte minst bra hjälpmedel.

Förstoppning

Svagare muskulatur i tarmen ger ökad risk för förstoppning och besvär med tarmfickor. Fysisk aktivitet och allsidig kost minskar risken för förstoppning.

Känsligare för läkemedel

Slemhinnan i magsäcken blir tunnare och svagare, vilket gör att man tål vissa värkmediciner sämre då de retar slemhinnan. Minskad njurfunktion gör att man blir känsligare för vissa mediciner. Det kan hända att doktorn vill minska på en del läkemedel även om de varit välinställda i många år.

Känsligare för värme och uttorkning

Muskelmassan och kroppsvattnet minskar. Relativt sett får man mer fettmassa. Det minskade kroppsvattnet ger ökad risk för uttorkning vid hög värme och feber. Njurarna minskar i vikt, men njurarna har stor reservkapacitet vilket gör att funktionen endast sviktar vid stora påfrestningar, till exempel vid över- och undervätskning och rubbningar i saltbalansen som kan uppstå vid värmeböljor eller om man har kräkningar och diarré. Dessutom har man svårare att känna törst när man blir äldre, så det är viktigt att tänka på att få i sig tillräckligt med vätska i samband med värme och feber.

Frusen

Det minskade underhuds fettet, plus att man har sämre blodcirkulation i huden, gör att man får sämre värme-reglerande förmåga. Det gör att man blir frusen och att man även tål värme sämre.



Svårläkta sår

Huden blir tunnare, mindre elastisk och underhudsfettet minskar. Detta gör att det tar längre tid att läka sår, även om förmågan att läka sår inte i sig minskar med åldern. Huden blir torrare vilket leder till att man lättare får hudsprickor. Tunn hud leder också till att man lättare får blåmärken.

Vikt och längd

I medelåldern ökar ofta vikten, men efter 70-årsåldern minskar vikten något för de flesta. Det blir en omfördelning av fett, så att det minskar i ansiktet, på armarna och på benen, men ökar på buken.

Kroppslängden minskar på grund av att broskskivorna mellan kotorna blir

tunnare. Bentätheten minskar, speciellt för kvinnorna efter klimakteriet. Det ger risk för osteoporos (benskörhet), vilket ökar risken för benbrott. Osteoporos ger också ofta sammanfallna ryggkotor som gör att man blir kutryggig, och att kroppslängden minskar ytterligare. Risken för osteoporos minskar om man är fysiskt aktiv och inte röker.

Behöver jag gå på hälsokontroller?

Behöver man gå på regelbundna hälsokontroller när man är äldre? Det finns olika uppfattningar om det. Det kan kännas skönt och tryggt att få en undersökning av läkare till exempel en gång om året. Men frågan är hur stor chans man har att upptäcka en

sjukdom i förväg som man ännu inte fått några besvär av. Risken finns också att man kan hitta provsvar som inte är normala, men som ofta inte har så stor betydelse. Risken är då stor att man måste genomgå en del undersökningar, som i sig kan vara en källa till oro.

Därför kan det ofta vara bättre att man söker läkare när man har något specifikt symptom. Har man däremot en sjukdom som kräver regelbundna kontroller – till exempel högt blodtryck och diabetes – så kan man ta upp eventuella besvär i samband med läkarbesöket.

När ska man söka läkare?

Det kan många gånger vara svårt att avgöra när ett nyttillkommet symptom eller krämpa beror på ålder eller en begynnande sjukdom. Men även om man själv tror att det beror på åldern, så kan det vara bra att ta upp det med en läkare eller sjuksköterska. För även om det är en åldersförändring, så kan det finnas hjälp att få i form av hjälpmedel, läkemedel eller livsstilsråd. En typisk åldersförändring är att få svårt att se på nära håll. När detta händer söker de flesta hjälp av en optiker. På samma sätt kan det finnas hjälp att få också vid andra ålderskrämpor.

Om det är ett symptom som kommit plötsligt bör man ta kontakt med sjukvården, även om det är något som lik-

nar en åldersförändring (till exempel plötslig trötthet, andfåddhet, förstoppning, viktninskning eller -ökning).

Likaså ska man alltid ta kontakt med sjukvården vid blödningar från slemhinnor som till exempel tarm, urinvägar, underliv eller luftvägar.

Vart kan jag vända mig?

Om du är osäker på om du behöver uppsöka sjukvård kan du få råd och tips via sjukvårdsrådgivningen.

Behöver du regelbunden läkarkontakt kan du ta kontakt med din vårdcentral.

Vid nytillkomna besvär som inte är så akuta att du behöver träffa en läkare samma dag: ta i första hand kontakt med din husläkare eller vårdcentral.

Du kan också ringa till sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177.

Vid akuta besvär, där du behöver kontakta sjukvården direkt: ring 112.



Fysisk aktivitet hjälper dig att behålla fysiken

av Kerstin Frändin

Vår kropp är gjord för att vara i rörelse och behöver användas för att hållas i form. Den fysiskt inaktiva livsstil, som blivit vanlig i vår tid, är onaturlig och rent av skadlig. De funktioner, som inte används tillbakabildas, vilket leder till en onödigt låg kapacitet. Ett stort antal vetenskapliga studier har påvisat nytta av fysisk aktivitet på äldre dagar och man vet idag att exempelvis hjärt-kärlsjukdom, diabetes, vissa cancerformer, benskörhet och depression kan motverkas med regelbunden träning. Onödig funktionsnedsättning kan förhindras och

det gäller också att ha reservkapacitet så att man kan komma igen efter en sjukdomsperiod till följd av till exempel influensa och därigenom undvika att bli beroende av hjälp.

Man blir aldrig för gammal för att träna. Personer som inte tidigare varit fysiskt aktiva kan ha ett sämre utgångsläge än personer som under lång tid ägnat sig åt regelbunden fysisk aktivitet, men när man väl kommit igång märker man snabbt att styrka, balans och uthållighet blir bättre. Därtill förbättras ofta också livskvaliteten och den intellektuella förmågan.

Det gäller att hitta aktiviteter som man trivs med så att man fortsätter träna för att det är roligt och inte bara för att det är nyttigt. Om man aldrig tidigare tränat kan promenader passa bra och då bör man promenera minst 30 minuter varje dag. Den som inte vill gå ensam kan söka upp en promenadgrupp. Dessa brukar arrangeras av pensionärsföreningar, friluftsförbundet eller liknande organisationer. Det finns ofta flera att välja emellan, så att man kan hitta en grupp som passar en när det gäller promenadens längd och miljö. Vissa grupper går enbart kortare sträckor i stadsmiljö medan andra går långpromenader i skogsterräng.

Den som har tillgång till trädgård eller kolonilott har fina möjligheter till allsidig träning utomhus. Grupp gymnastik, där man får träna rörlighet, kondition, balans och liknande är en utmärkt träningsform, liksom olika sorters dans. Allt fler äldre har på senare tid också börjat träna muskelstyrka på gym, och i en intervju med deltagare framkom positiva faktorer som möjlighet till träning utifrån individuella behov men ändå i gemenskap med andra och en överraskande god effekt på muskelstyrka och uthållighet. Det är inte ovanligt att äldre själva har låga förväntningar

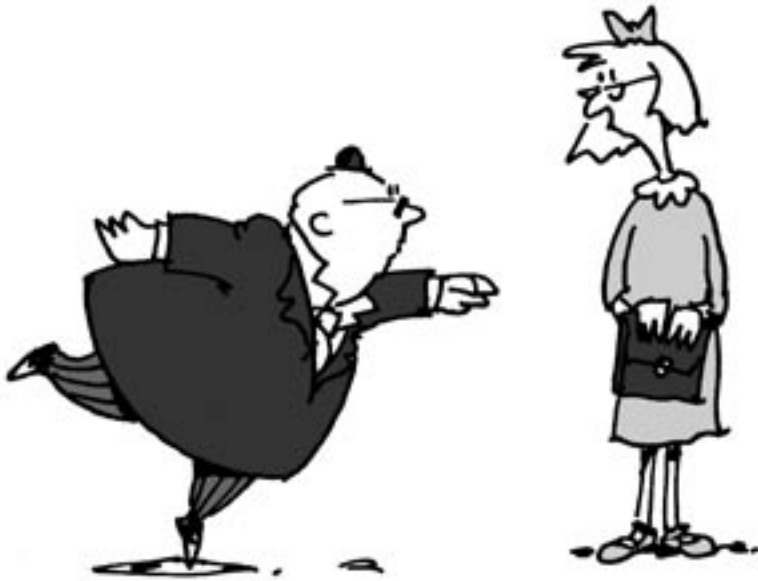
på sin träningsförmåga och därför blir glatt överraskade av sina egna prestationer.

Det är viktigt att träna regelbundet, helst 2–3 gånger i veckan.

I vardagslivet bör man ta alla chanser till kroppsrörelse. Gå i trappa istället för att åka hiss eller gå åtminstone upp för ett par trappor om huset är högt. Utför så mycket som möjligt av hushållsarbetet själv – det ger också träning. Ta en paus från till exempel tv-tittande och gå en liten sväng – sitt inte stilla för länge i sträck.

Fundera på om du själv har levt och lever ett fysiskt aktivt liv.

- Vilken erfarenhet har du av fysisk aktivitet och träning?
- Vilken träningsform passar dig bäst?
- Vill du helst träna ensam eller i grupp?



Några praktiska tips

Kondition

Ta en promenad och öka takten successivt, gå så du blir varm. Gå raskt även i uppförsbackar. Använd gärna stavar. Om du har gånghjälpmedel, som käpp eller rollator, använder du förstås det. Simning och cykling är skonsamma träningsformer för den som har ledbesvär.

Muskelstyrka

Träna dagligen på att resa dig från en stol, om möjligt utan hjälp av händerna – öka antalet när du blir starkare. Stegra genom att göra knäböjningar, men inte djupare än du känner att du klarar. Ta stöd vid till exempel diskbanken och gör även andra övningar, som höga knäupp-

dragningar, tå- och hälhävningar. Armstyrkan kan du träna genom armhävningar och med motstånd av hantlar eller så kallade theraband – be gärna en sjukgymnast om råd. För bukmuskulerna kan du träna upprensning från liggande till halvsittande – ligg på säng eller golv med böjda knän. Uppsök gärna ett gym om du vill träna systematiskt.

Ledrörlighet

Ta dagligen ut rörelseomfånget i lederna, som att sträcka händerna mot taket, sätta händerna i nacken, låtsas plocka upp något från golvet etc. Sträck på ryggen och rör dig med god hållning.

Balans

Träna på att stå på ett ben och på att gå i olika riktningar, både i sidled och baklänges. Gång i ojämn terräng innebär också träning, men tänk på att använda stabila skor.

Maten en förut- sättning för hälsa

*av dietister i geriatrik,
Dietisternas Riksförbund*



Man måste äta bra för att hålla sig frisk. Även om aptiten blir sämre förändras inte behovet av olika näringsämnen. Matens kvalitet blir istället viktigare än någonsin då man ska få i sig lika mycket näring som tidigare, fast i mindre portioner. Detta gäller till exempel protein, som behövs för muskulaturen och sårhäkning, vitamin D och kalcium, för att förebygga benskörhet och höftledsfrakturer. Samtliga vitaminer och mineraler behövs för att alla kroppens funktioner ska fungera väl.

Måltiden en källa till glädje

Maten ska vara god och måltiden är ett tillfälle till gemenskap. För att stimulera aptiten är det viktigt att miljön vid måltiderna är inbjudande. Dofter, ett vackert dukat bord och samvaro med andra ger inte bara matlust utan också välbefinnande.

Fördela mattiderna – ät ofta

Det kan vara svårt att äta mycket på en gång om du har dålig aptit. Ät då flera små måltider jämnt fördelade över dagen. Då är chansen större att du får tillräckligt med energi och näring för att täcka dina behov och behålla vikten. Vänta inte för länge mellan måltiderna. Ett kvällsmål kan

för många vara till hjälp att täcka energi och näringsbehov och kan också ge en bättre nattsömn.

Tre huvudmål, till exempel frukost, lunch och middag, och två-tre mellanmål varje dag kan vara lagom. Ett bra mellanmål kan till exempel vara en smörgås med dryck, en fruktyoghurt eller pulversoppa gjord med mjölk istället för vatten. I livsmedelsaffären finns det idag många portionsförpackningar när det gäller yoghurt, olika desserter och mellanmål. Även pulversoppor finns i portionsförpackning.

Lunchen och middagen bör bestå av en komplett lagad måltid som innehåller kött, fisk eller ägg, potatis, ris eller pasta, sås och grönsaker som kan vara kokta eller råa eller både och.

Lingon, äppelmos, inlagd gurka och rödbetor är viktiga smakförhöjare som dessutom ger färg på tallriken. En komplett måltid kan också bestå av en matig smörgås vilket innebär bröd med ett rejält pålägg. Exempel på pålägg kan vara kalla köttbullar med rödbetsmajonäs, kallt kött med potatissallad, kokt skivat ägg och inlagd sill. Till smörgåsen kan man dricka någon mjölkbaserad dryck till exempel chokladmjolk, caffelatte, drick-yoghurt eller vanlig mjölk.

Njut av lite frukt och grönt till huvudmåltider och mellanmål. Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär ger dig nyttiga fibrer, vitaminer, mineralämnen och antioxidanter

Unna dig sådant som du tycker om

När du blir gammal är övervikt ett betydligt mindre hälsoproblem än undervikt. Många äldre fortsätter med lättprodukter trots att de minskar i vikt. Fett i form av till exempel vispgrädde, crème fraiche, smör och olja i maten gör att matportionen inte behöver bli så stor, vilket är bra för dem med liten aptit och som kanske förlorat vikt. Njut av maten och unna dig sådant du verkligen tycker om.

Vill du förenkla matlagningen är färdiglagade frysta rätter och frysta grönsaker bra alternativ. Det finns mycket att välja på i frysdisker och i mejeriavdelningen finns många färdiglagade soppor som bara behöver värmas. Näringsinnehållet i maten försämras inte av frysning, däremot innebär långa tillagnings- eller uppvärmningstider, eller om du värmer maten flera gånger, att vitaminerna minskar.

Glöm inte att dricka ordentligt. När man blir gammal minskar förmågan att känna törst, samtidigt som njurarna blir sämre på att hantera salt och vatten – du blir lättare uttorkad.

Se upp så att du inte går ner i vikt

När du blir äldre ökar risken för sjukdomar och funktionshinder som kan leda till att du får sämre aptit och att din vikt minskar. Var uppmärksam på detta eftersom ofrivillig viktförlust betyder minskad muskelmassa och därmed sämre förmåga att röra sig och självständigt klara de dagliga bestyren. Förlorar du mycket i vikt försämras dessutom motståndskraften mot infektioner och sår får svårare att läka.

När du blir gammal försämras lukt- och smaksinnet. Du blir lättare torr i munnen och det gör att du kanske inte upplever smaker lika tydligt som förr. En del får också svårare att tugga

och svälja. Ungefär 30 procent av alla äldre lider av dysfagi – svårigheter att äta och dricka på ett normalt sätt. Problemen förvärras ofta av muntorrhet. Helt kött är det livsmedel som ofta ställer till problem om man har svårt att tugga och svälja.

Många läkemedel ger biverkningar som slår mot aptiten och förmågan att äta. Muntorrhet och förstoppning är vanliga biverkningar, men också nedsatt aptit och illamående kan förekomma. Det är därför viktigt att din läkemedelsbehandling är uppdaterad. Blir du förstoppad kan det också bero på att du rör dig mindre, eller äter och dricker mindre.

Kontrollera din vikt ofta. Ju tidigare du upptäcker att du håller på att gå ned i vikt, desto lättare är det att ta reda på varför och göra någonting åt situationen. Det kan vara frågan om en begynnande sjukdom. I ett tidigt skede av demenssjukdom är stress, oro och ångest vanligt förekommande och initiativförmågan när det gäller att äta påverkas.

Kokböcker

Förslag på kokböcker finns på sidan 171.



Du kan själv ta hand om besvär med hälsan

av Anna-Karin Edberg

Munnen – kroppens spegel

En god munhälsa är av stor betydelse för vår förmåga att äta och prata medan en dålig munhälsa har visat sig ha samband med flera vanliga sjukdomstillstånd, till exempel hjärt-kärlsjukdomar. Hur vi mår i munnen har alltså en stor betydelse för allmänhälsan. Det är därför viktigt att genom regelbunden tandborstning vårda sin mun. En mjuk tandborste är att rekommendera och tandkrämen ska innehålla fluor då det stärker tänderna.

Blåsor och sår i munnen

Blåsor och sår i munnen orsakas ofta av virus. De är för det mesta helt ofarliga och läker på någon vecka. Ibland kan såret orsakas av en vass tand eller en protes som sitter dåligt. Om såren eller blåsorna gör ont när du borstar tänderna finns det lösningar och gel som kan ge smärtlindring.

Torr i munnen

Muntorrhet orsakas av för lite saliv i munnen vilket kan bero på stress, biverkningar av läkemedel, förändrad förmåga att tugga och olika sjukdomstillstånd. Saliven kan kännas seg eller tjock och det kan vara jobbigt att prata, tugga mat och svälja. Dålig

smak i munnen och dålig andedräkt är också vanligt vid muntorrhet.

För att undvika muntorrhet kan du skölja munnen ofta och dricka mycket vatten eller mineralvatten. Använd sockerfria salivstimulerande sugtabletter eller tuggummi men undvik söta och sura drycker som saft och juice. Tugga maten ordentligt och välj gärna mat som ger tuggmotstånd, som grovt bröd och grönsaker. Borsta tänderna ofta.

När ska du söka läkare?

Beror muntorrheten på något läkemedel ska du ta kontakt med den läkare som skrivit ut medicinen. Kontakta sjukvården om besvären

med blåsor i munnen är återkommande och svåra eller varar längre än två veckor eller om du har blåsor eller sår på andra delar av kroppen. Kontakta tandvården om du får skavsår av din tandprotes eller av en vass tand, eller om tandköttet blir kraftigt inflammerat eller gör ont.

Det kliar på kroppen

Med stigande ålder blir huden tunnare, mindre elastisk och torrare. Den vanligaste orsaken till klåda är just torr hud, vilket främst drabbar äldre och framförallt under vintern. Klådan kan vara spridd över hela kroppen eller lokaliserad till en eller flera områden. Eksem och andra hudsjukdomar kan också ge allmän klåda.

Du kan även få klåda av allergi, vissa sjukdomar, stress och läkemedel. Det finns ingen bra behandling mot klåda utan istället är det viktigt att förebygga torr hud för att därigenom minska risken för klåda.

Hur minskar du klådan?

Att klia gör oftast klådan värre. Nyp, smek eller klappa istället huden. Dessutom kan rivsår vara grogrund för infektioner som kan öka klådan ytterligare.

Tänk på att dusch, bad och tvätt torkar ut huden. Använd mild oparfymerad tvål eller tvättkräm. Använd dusch- och badolja avpassade för torr hud.

Smörj huden med mjukgörande, fuktighetsbevarande kräm eller lotion. Använd gärna krämer som innehåller återfuktande ämnen såsom karbamid, glycerin eller mjölksyra.

När bör du söka läkare?

Vänd dig till din vårdcentral om du har besvär med klåda trots att du följer råden här ovan eller om du upptäcker hudutslag.

Du sover kortare tid

Normalt krävs det 6–8 timmars sömn för att en vuxen person ska bli utvilad. Om man sover sämre vissa nätter tar man oftast igen det de följande nätterna. När man blir äldre är det vanligt att man sover kortare tid, vaknar flera gånger och vaknar tidig-

are. Smärta, hjärt-kärlsjukdomar, olika läkemedel och livssituationen i samband med pensioneringen, då dagliga rutiner och aktiviteter förändras, kan påverka sömnen.

Hur förbättrar du nattsömnen?

Gå till sängs vid ungefär samma tid varje kväll och stig upp i vanlig tid även om nattsömnen har varit dålig.

Sängen ska vara lagom mjuk så att den inte trycker på leder, höfter, axlar och bröstkorg. Kudden ska ge stöd i nacken. Sovrummet ska vara tyst, mörkt och svalt.

Undvik hård fysisk aktivitet ett par timmar innan du går till sängs så att stresshormonerna hinner minska.

Varva ner ett par timmar inför sänggåendet och ät inte middag alltför sent. Däremot kan ett mellanmål med varm dryck ha en avslappnande effekt. Har du ändå svårt att sova, ligg kvar och lyssna på avslappnande musik eller tänk på hur skönt det ändå är att vila.

Du kan prova receptfria läkemedel mot sömnbesvär om inget annat fungerar.



När bör du söka läkare?

Blir sömnen inte bättre kan du kontakta läkare som kan skriva ut ett receptbelagt sömnmedel för en kortare tid. Vaknar du tidigt med ångest, oro och hopplöshetskänslor kan det bero på en depression, som går att behandla med läkemedel.

Förstoppning

När det har gått mer än tre dagar mellan avföringarna, och avföringen är hård och svår att få fram, brukar man tala om förstoppning. Tillfällig förstoppning kan bero på stress, oro eller miljöombyte, medan långvarig förstoppning oftast orsakas av felaktig kost eller stillasittande. Vissa har känslig tarm och kan omväxlande få

diarré och förstoppning vilket ofta förvärras av stress. När man slappnar av kan problemen minska eller försvinna helt.

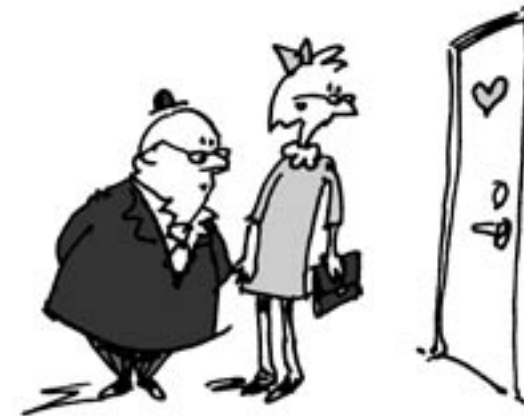
Hur kan du förebygga förstoppning?

Ät mycket frukt, grönsaker, rotfrukter och grovt bröd – de innehåller mycket fibrer.

Prova fibertillskott som kli eller linfrö som ökar avföringens volym. Det är viktigt att dricka mycket vatten när du äter fibertillskott.

Motionera regelbundet och gå på toaletten så fort du känner behov.

När förstoppningen trots allt är där
Du kan använda laxermedel i form av mikrolavemang eller stolpiller om du drabbas av tillfällig förstoppning och vill ha snabb effekt. Ett alternativ är tarmstimulerande droppar som verkar inom 6–12 timmar. Använd inte laxermedel under längre tid eftersom tarmens normala tömningsförmåga försämras, vilket i sin tur kan leda till att du lättare blir förstoppad.



Du bör söka läkare

- när du har blodig eller slemmig avföring
- när du drabbas av oförklarlig vikt-nedgång eller vid kraftig smärta i magen
- när du tar mediciner som kan orsaka förstoppning
- när dina avföringsvanor ändras utan känd orsak
- vid långvarig förstoppning.

När blåsan gör sig påmind hos kvinnor

Urininkontinens drabbar kvinnor i alla åldrar men är vanligast efter klimakteriet. Hos kvinnor är ansträngningsinkontinens vanligast vilket innebär att man läcker urin när man

till exempel skrattar, hostar, motionerar eller anstränger sig på något annat sätt. Orsaken är ofta försvagade eller uttänjda muskler i bäckenbotten till följd av ålder eller graviditet och förlösning. En annan typ är trängningsinkontinens, vilket innebär att man plötsligt blir kissnödig och kan ha svårt att hinna till toaletten i tid. Man kan behöva gå på toaletten 10–15 gånger om dagen och det är vanligt att man kissar på sig under natten. Trängningsinkontinens kan orsakas av en urinvägsinfektion eller andra sjukdomar, men det kan vara svårt att finna den bakomliggande orsaken.

Vilken hjälp kan du få?

Du kan vända dig till uroterapeut, läkare, distriktssköterska eller sjukgymnast för att få hjälp med träningsprogram. De flesta kvinnor blir helt bra eller bättre genom att träna sina bäckenbottenmuskler. Vid ansträngningsinkontinens ska man träna upp bäckenbottenmusklerna och knipfunktionen medan man vid trängningsinkontinens ska träna att kissa så sällan som möjligt. För att stärka slemhinnan och stödjevävnaderna kan man efter klimakteriet även lokalbehandla med receptfria östrogenpreparat. Om man har tillfälliga problem kan man använda tunna bindor med hög absorptionsförmåga. Kontakta

vårdcentralen om du behöver dagliga skydd – du kan få dem kostnadsfritt.

När blåsan gör sig påmind hos män

Den vanligaste orsaken till inkontinens hos män är ”överaktiv blåsa” eller trängningsinkontinens. Man blir plötsligt och ofta kissnödig och har svårt att hålla sig, men det kommer bara små skvättar varje gång. En vanlig orsak till urininkontinens hos äldre män är att nerverna som styr blåsan fungerar sämre eller att man har prostatabesvär. Många har också problem med efterdropp, vilket kan avhjälpas genom att man trycker och drar med två fingrar längs urinröret, från pungens baksida och ut längs penis.

Vilken hjälp kan du få?

Män som drabbas av inkontinens ska alltid kontakta sjukvården eftersom det kan tyda på prostatabesvär. Läkaren lägger upp ett blåsträningsprogram där toalettbesöken glesas ut till var tredje eller fjärde timme. Det finns också hjälpmedel som suger upp urinen. Behöver man använda hjälpmedel dagligen kan man få dem kostnadsfritt via vårdcentralen.

Prostatabesvär

De flesta äldre män har förstörad prostata och det är vanligt med täta trängningar eller svårigheter att tömma blåsan helt. Godartad prostataförstoring och prostatacancer är två helt skilda saker, men kan förekomma samtidigt.

Det finns receptfria naturläkemedel som kan lindra symptomen vid godartad prostataförstoring, men eftersom symptomen vid godartad prostataförstoring liknar dem vid allvarliga sjukdomar så är det viktigt att först kontakta läkare.

Viktiga telefonnummer:



Hur du använder läkemedel

Anna-Karin Edberg & Sten Landahl

När man blir äldre förändras känsligheten för läkemedel. Det beror på förändringar som påverkar både läkemedlens verkan på kroppen och dess omsättning, det vill säga hur de tas upp, fördelas, bryts ned och utsöndras ur kroppen. Dessutom har många äldre flera sjukdomar och besvär och använder många olika preparat samtidigt, vilket ytterligare ökar risken för problem med läkemedelsbehandlingen. Därför är det viktigt att rätt läkemedel används och att behandlingen följs upp och omprövas regelbundet.

För att läkemedelbehandlingen ska fungera bra är det viktigt att vara informerad och vara överens med läkaren om hur behandlingen är utformad och varför. Lika viktigt är det att läkaren fortlöpande hör sig för om hur det går med behandlingen, följer upp effekterna och regelbundet omprövar den.

Att tänka på vid läkarbesök

När läkaren skriver ut en ny medicin ska du som patient inte tveka att ställa frågor om den. Det du bör ta reda på är bland annat:

- Varför ska medicinen tas och vilken effekt ska den ge?
- När och hur ska jag ta medicinen?

- Hur länge ska medicinen användas?
- Har medicinen några vanliga biverkningar?
- Är det något jag måste tänka på när jag använder medicinen?
- Vad ska jag göra om jag vid något tillfälle har glömt att ta medicinen?
- Finns det något annat alternativ än behandling med läkemedel?

Det är mycket viktigt att behandlande läkare känner till alla de mediciner en patient använder och hur de doseras. Du bör berätta om du använder mediciner som är utskrivna av någon annan läkare, om receptfria mediciner som du har köpt själv, och om du använder några naturläkemedel.

Berätta också om du har haft symptom som du tror kan vara tecken på en biverkning.

Att tänka på vid läkemedelsanvändning

Försök att koppla läkemedelsintaget till regelbundna vanor som tandborstning, måltid eller läggdags.

Ofta är det bra att du tar ditt läkemedel vid måltider, dels för att det är lättare att komma ihåg, dels för att risken för biverkningar från magen minskar. Men en del läkemedel ska inte tas tillsammans med mat, för att inte läkemedlets effekt ska påverkas. Exempel på detta är mjölkprodukter och grapefrukt som kan påverka omsättningen av vissa läkemedel.

Även om du känner dig frisk ska du inte avbryta eller ändra din medicinering utan att diskutera med din läkare. Ibland kan en för tidigt avbruten behandling leda till att besvären snabbt kommer tillbaka och att du återinsjuknar.

Medicin som är för gammal kan ha förlorat en del av sin effekt eller till och med vara skadlig. På förpackningen står hur länge medicinen kan användas. Vissa förpackningar kan bara användas en viss tid efter att de har öppnats. För att kunna kontrollera att du inte använder den efter att tiden har gått ut, kan du själv skriva på förpackningen när den öppnades.

Förvara alltid ditt läkemedel i sin originalförpackning eller sorterat i en doseringsask. Då minskar risken att förväxla lösa tabletter. Ta aldrig bort burkens etikett eftersom anonyma tabletter är lätta att förväxla.

På förpackningen eller i informationsbladet som följer med medicinen står det hur den ska förvaras. Om det inte står något särskilt om förvaring betyder det att medicinen ska förvaras torrt och i rumstemperatur. En del mediciner kan vara känsliga för fukt. Därför ska du helst inte ha medicinskåpet i badrummet. På grund av förväxlingsrisk bör du inte förvara kemikalier, till exempel rengöringsmedel tillsammans med medicin.

Vissa mediciner måste stå i kylskåp för att hålla. Om det står att medicinen ska förvaras i kylskåp, tänk på barnsäkerheten och placera den högt upp. Viss medicin förstörs om den står kallt. Då står det på förpackningen att den ska förvaras i rumstemperatur.

Biverkningar

Som tidigare nämnts påverkas ett läkemedels verkan bland annat av ålder. Hög ålder leder ofta till att nedbrytningen av ett läkemedel går långsammare vilket leder till att läkemedlet stannar kvar längre i kroppen och ger högre koncentrationer i blodet vilket ökar risken för biverkningar.

En biverkning innebär att läkemedlet, vid sidan av sin positiva effekt, även orsakar en eller flera negativa effekter. För en del läkemedel är risken liten, för andra högre. Olika personer kan reagera olika på samma slags läkemedel. Vissa kan till exempel få diarré av penicillin, medan andra inte får det. Skillnaden i biverkningarna kan också bero på individuella skillnader i hur man bryter ner och utsöndrar läkemedlen. Olika personer kan också reagera olika på läkemedel på grund av skillnader i ålder, vikt och vilka sjukdomar man har. Beroende bland annat på detta kan man också få biverkningar av ett läkemedel som man tidigare tålt bra.

De flesta biverkningar är lindriga och ofarliga och genom att följa råden om hur du ska ta läkemedlet kan du i viss utsträckning minska risken för biverkningar. Det finns också allvarliga biverkningar. Om du till exempel får hudutslag, svullnad eller andnöd ska du avbryta din behandling och ta kontakt med läkare. Ta reda på vad som gäller för dina läkemedel genom att fråga apoteket eller din läkare.



Som patient eller anhörig ska man vara särskilt uppmärksam på nya symptom som börjar uppträda efter det att man fått ett nytt läkemedel insatt. Exempel på vanliga biverkningssymptom är:

- trötthet, dåsighet, försämrad aptit
- minnesstörningar, oklarhet, förvirring
- yrsel, ostadighetskänsla, svimning
- fall
- muntorrhet
- magbesvär som magsmärtor och illamående
- förstoppning, diarré
- urinträngningar eller svårigheter att kissa.

Läkemedel kan ge ökad risk för fall

När man blir äldre försämras ofta balansen och man får förlängd reaktionstid. Läkemedel kan förstärka dessa förändringar och ge ökad risk för fall. Nedan är exempel på läkemedel som kan öka risken att falla:

- blodtryckssänkande läkemedel
- läkemedel som är lugnande och sömnmedel
- starka smärtstillande läkemedel
- läkemedel vid behandling av inkontinens, magbesvär, depression eller vid Alzheimers sjukdom.

Att fundera över

Vet du om du har några läkemedel som kan orsaka fall?

Att klara vardagen

Ulla Sonn & Synneve Dahlin-Ivanoff



Även vid hög ålder vållar de vardagliga sysslorna inga problem för de flesta av oss. Vi klarar vår hygien, toalettbesök och att förflytta oss, men också annat som man behöver för att självständigt kunna bo hemma. Vi lagar mat, handlar, städar, rör oss ute och använder allmänna kommunikationer. Vi tycker också det är viktigt att kunna sköta vår ekonomi, läsa tidningar och böcker, delta i det sociala livet och att utöva våra intressen.

Men att sköta sin hygien, äta och att ta av och på sig sina kläder vill man gärna själv klara av eftersom det är

direkt kopplat till den personliga integriteten. Kanske är det först när det blir svårt att utföra vissa vardagliga sysslor eller när man känner sig osäker som man blir medveten om hur mycket de betyder för att man ska må bra. Om du behöver hjälp är det viktigt att du har inflytande över hur och med vad. Det är ditt val att besluta om och hur du vill fortsätta att utföra en syssla.

Ta reda på vad du orkar

Med stigande ålder är det inte ovanligt att reservkrafterna minskar och att sjukdomar begränsar förmågan. Dålig balans, smärta, försämrad rörlighet eller ren osäkerhet kan göra att det tar längre tid eller att man snabbt

blir trött. Ibland vill man helt enkelt inte. Men det är viktigt att du tar reda på hur mycket du orkar, känner att du klarar av, och vad du finner lust och glädje i att göra.

Fundera över: Vad klarar jag eller klarar inte av? Vad orsakar mina eventuella problem?

Hur ser det ut i ditt hem?

Vanligtvis ordnar vi det praktiskt för oss i hemmet. Om du tycker att du inte längre klarar av sådant du tidigare klarat kan du vara hjälpt av att ändra om i ditt hem. Är det möblerat för att du själv ska klara av vardags-sysslorna? Har du de redskap som krävs?

Personer i din omgivning kan också påverka hur du utför dina vardagliga sysslor. Ibland kanske andra av otålighet eller bekvämlighet gör saker åt dig trots att du både vill och kan. Din läkare har kanske gett dig restriktioner för vad du får göra.



Att fundera över

Är du osäker när du utför dina dagliga sysslor på grund av hur din bostad ser ut?

Är du osäker när du utför dina dagliga sysslor på grund av miljön i grannskapet?

Har du problem med att utföra dina dagliga sysslor på grund av ”att du inte får”, ”inte tillåts” eller ”inte ges möjlighet”?

Vad är meningsfullt att göra

En syssla som är meningsfull för en person behöver inte vara det för en annan. Människor uppskattar olika saker. Någon tycker att det mest meningsfulla är att läsa böcker, medan någon annan inte bryr sig. Någon kan tycka att gå och handla kan vara en mycket meningsfull vardagssyssla, medan någon annan bara tycker att det är ett nödvändigt ont. Meningen med att laga mat är att upprätthålla livet, men det kan också vara kreativt eller bekräfta din självständighet.

Meningen med att åka buss kan vara att ta sig till den plats där barnbarnen finns men också resan i sig. Det man finner meningsfullt är man också oftast motiverad att göra. Därför är det viktigt att du utgår från vad du själv tycker är meningsfullt att göra.

Tänk efter vad du tycker är speciellt meningsfullt att göra.



Du behöver inte känna dig osäker

Synneve Dahlin-Ivanoff & Ulla Sonn

Blir du osäker eller förlorar förmågan att utföra dina vardagssysslor är det viktigt att du vågar ta risker och utmana dig själv. Men det är en balansgång mellan att våga eller inte våga. Det finns fler sätt än ett att lösa problem och man måste pröva dem för att lyckas och få möjlighet att känna sig säker igen. Tipsen och råden du får kan hjälpa dig, men det är viktigt att du själv bestämmer hur du vill göra. Det är du själv som ska klara av din situation. Förändring måste ske på dina villkor. Råd och stöd är bara en hjälp på vägen.

Rutiner och vanor

Tänk över hur ofta, hur länge, hur fort och när på dagen du gör dina sysslor. Det du brukar göra på kvällen kanske du gör bättre på morgonen. Att göra lite i taget kan vara ett sätt: städningen kan delas upp genom att du tar ett rum i taget och du kan dela upp inköpen på flera tillfällen under veckan. Tänk noga igenom hur du gör det du känner dig osäker på. Det hjälper dig att bli medveten om eventuella risker och hur du kan hantera dem.

Förenkla dina vardagssysslor

Du kan organisera om i skåp och lådor eller placera saker och ting i en speciell ordning. Lägg dina saker i

speciella paket eller burkar så att du hittar lättare, eller på de höjder som är lätta att nå. Ta bort saker du inte behöver ur skåp och lådor. Placera de viktigaste redskapen där de lätt kan nås. Färgmarkeringar och kontraster kan också vara viktiga hjälpmedel för att hitta eller för att exempelvis se värmeinställningen på spisen eller tvättmaskinsvredet. Använd dig av hjälpmedel. Tänk också över vad du ska göra under dagen och på vilket sätt, så att du får tid och kraft för att göra det du tycker är roligt.

Använd alla dina sinnen

Det är normalt att alla sinnesorgan förändras med åldern, men de gör det med stora individuella skillnader.

Våra samlade sinnesintryck hjälper oss att få ett helhetsintryck.

Nedsatt syn kan kompenseras med glasögon och dålig hörsel med hörapparat. Men du kan också använda hörsel och känsel, smak och luktsinne för att komplettera och ibland ersätta synen om du ser dåligt. Exempelvis kan du höra att vattnet kokar eller känna när disken är ren.

Om du hör dåligt kan du kanske förli-
ta dig mer på din syn. Det underlättar
att se ansiktet på den du talar med,
liksom att tala med en person i taget.

Be om hjälp

Du kan alltid be om hjälp till exempel
en granne eller god vän för att kunna
utföra dina vardagssysslor på ett

säkert sätt. Ibland underlättar det att
göra sysslorna tillsammans, men att
man då gör det man är bäst på och gör
det där man känner sig säker. Ibland
kan det kännas tryggt bara om det är
någon närvarande.

Någon kan finnas tillhands om du
badar eller duschar; vara sällskap när
du handlar eller uträttar ärenden; åker
buss eller spårvagn. Det är du som
bestämmer vad du vill ha hjälp med
och hur det ska ske.

Prioritera och välj bort

Du kanske har svårt att göra vissa
enskilda saker? När du städar kanske
du inte klarar av att tvätta golv eller
putsa fönster? Gör då det du klarar av
och be om hjälp med resten. Känner

du dig osäker med balansen ska du undvika att kliva upp på en pall eller stege för att se bättre. Om kraften eller förmågan inte räcker till för något ska du välja att göra något du själv tycker att du har lust med och som du tycker är meningsfullt. Det andra kan du få hjälp med.

Förändra i din omgivning

Det finns enkla sätt att anpassa sitt hem. Se till att ha stöd där det behövs. Det kan vara handtag, stolsryggar eller stabila bord. Se till att ha bra belysning.

Möblera så att du inte riskerar att snubbla över något. Lägg halkskydd under lösa mattor, se till att lösa el- och telefonsladdar fästs, skaffa en

bärbar telefon som du alltid har nära dig, ha spisvakt för att inte glömma att stänga av spisen. Var särskilt noga med att ha stöd i badrummet och halkskydd i duschen eller badkaret.

Sätt broddar på din käpp och under dina skor om det är halt ute.

Du kan hitta utmärkta checklistor på Räddningsverkets hemsida:
www.raddningsverket.se

Fundera över dina vardagliga sysslor och i vilka situationer du upplever att det är risk för olyckor.

Hur kan riskerna begränsas?



Teknik i vardagen

*Gunilla Gosman Hedström,
Synneve Dahlin Ivanoff,
Thorbjörn Jonsson & Ulla Sonn*

Hjälpmedel och redskap för säkerhet i vardagen

I hemmet förekommer teknik inom många olika områden och det finns många enkla hjälpmedel och redskap som kan underlätta din vardag. Var inte rädd för att pröva ny teknik. När du väl blivit förtrogen med den kan den bli din bundsförvant i de dagliga sysslorna.

När man blir äldre är det viktigt att man fortsätter med sina vardagsaktiviteter så länge som möjligt. Det är

också betydelsefullt att göra livet enklare och säkrare. Att underlätta vardagen och förhindra risker för olycksfall genom praktiska och tekniska lösningar i vardagen är viktigt för att undvika olyckor och ge möjlighet till ett aktivt liv.

Säkrare hygienbestyr

Se till att dina badtillbehör finns inom räckhåll när du är i badet eller i duschen.

Använd gärna antihalkskydd, stödhandtag och badbräda om du duschar i badkaret. Använder du badbräda, sätt dig på den först och sväng sedan benen över badkarskanten när du kliver i och ur karet.

I en dusch kan det vara behändigt och tryggt att sitta på en duschpall när du tvålar in dig och duschar av dig. Tänk på att ha något att hålla i när du kliver in i duschen eftersom golvet kan vara halt.

Sitt ner på badbrädan eller duschpallen när du torkar dig så undviker du att halka. Använd tofflor som inte glider och har du badrumsmattor, se till att de har räfflad undersida av gummi.

Du kan sitta ned när du borstar tänderna eller rakar dig om du tycker det är jobbigt att stå. Sänk spegeln eller köp en längre spegel som du kan

använda både när du sitter och står.
Tycker du det är svårt att rengöra tänderna med en vanlig tandborste kanske du ska byta till en elektrisk.

Det är bra om du har ett stödhandtag i väggen eller något annat, som ett tvättställ eller element, att stödja dig på när du sätter dig eller reser dig från toaletten. En toalettstolsförhöjning med armstöd kan också förhindra risksituationer.

Tänk på att ha en bärbar telefon, en mobiltelefon eller ditt larm bredvid badkaret eller duschen – om olyckan skulle vara framme.

Säkerhet för dig som ser sämre

Om din syn har blivit sämre och du vill läsa så kan du ordna en bra läsplats med en bekväm stol och ett bord med läslampa och stöd för armarna. Använd gärna ett vanligt förstöringsglas som är lätt att ta med sig. Du kan också låna talböcker eller böcker med stor stil på biblioteket.

Om du har synproblem kan du få syntekniska hjälpmedel: kontakta din läkare eller syncentral.

Med en god allmänbelysning i alla rum har du bättre överblick över ditt hem. Då ser du de förargliga matt-

kanterna, de låga trösklarna och små saker som hamnat där de inte ska vara. Ögat behöver heller inte ställa om sig från mörker till ljus. Det är viktigt att hallbelysningen är bra så att du inte snubblar på skorna eller på kassar som hamnat där efter att du har handlat. Använd också nattlampor om du går upp på natten.

Se till att du har bra belysning över spisen så att du kan fortsätta laga mat utan att riskera att bränna dig för att du inte ser. Reglagen på spisen kan också markeras tydligt.

Det är bra om du har riktad belysning över arbetsytor där du behöver se bra, till exempel över där du syr, skriver eller lagar mat. Det är bra om lampan

är ställbar, och glödlampan bör vara på minst 75 watt – eller motsvarande ljusstyrka för lågenergilampor.

För mer information om belysning och hur man på olika sätt kan lösa vardagliga problem när man ser sämre, gå till Hjälpmedelsinstitutets hemsida www.hi.se

Redskap och strategier för att komma ihåg

Det är inte ovanligt att man får sämre minne när man blir äldre. Exempelvis kan man få problem med närminnet, det vill säga att minnas det som ligger närmast tillbaka i tiden.

Har det hänt att du glömt spisen på kan en spisvakt vara till hjälp. Den fungerar så att elplattan automatiskt

stänger av sig efter en viss tid om du lämnat den påslagen. Det är en fast dosa som monteras av en elektriker bredvid spisen. Arbetsterapeuten på vårdcentralen kan hjälpa dig att ansöka om bidrag till en spisvakt.

Du behöver inte alltid använda spisen. Värm vatten till te och kaffe, eller koka vatten till annat med en vattenkokare. Den stänger av sig automatiskt när vattnet kokat upp. För att



värma färdiglagad mat, matrester och olika vätskor kan du använda mikrovågsugn. Köp en enkel modell av vattenkokare och mikrovågsugn. Många har finesser och funktioner du kanske inte behöver.

En vanlig kalender kan vara till stor nytta. Skriv in det du ska komma ihåg på rätt datum och klockslag. Du kan använda en timer för att påminna att du ska komma ihåg något vid ett speciellt klockslag. Du kan också ställa in mobiltelefonen så att den ringer vid en speciell tid. Mobiltelefoner har oftast inbyggda elektroniska kalendrar som det kan vara en stor fördel att lära sig använda. Det finns också mer avancerade hjälpmedel om du har större minnesproblem. På vissa ställen finns

det minnesmottagningar som man kan vända sig till om man behöver hjälp.

En bra strategi för att underlätta om du har svårt att komma ihåg är att vara noga med att alltid ställa saker på samma ställe. Låt varje sak ha sin plats så slipper du leta. Skriv kom-ihåglappar; använd de speciella tids-hjälpmedel du har.

Hinder och lösningar för att komma in och ut ur bostaden

Dörrlåset till bostaden kan bli ett problem om man har dålig handkraft.

Har du besvär med låsvredet kan ett så kallat förstorat grepp som du sätter på vredet göra att du inte behöver använda så mycket kraft.

Bor du högt upp i ett flerbostadshus utan hiss kan du kanske få din värd att sätta en fast, fällbar vilstol på något av planen mellan trapporna.

Entrédörrar kan vara tunga och svåra att öppna, särskilt om man använder rollator och har bägge händerna upptagna eller om man har svårt med balansen. Då har man möjlighet att få fjärrstyrning av dörrarna så att de öppnar sig automatiskt. Med en liten dosa, som du bär med dig, kan du sedan öppna dörren. Din arbetsterapeut på vårdcentralen hjälper dig att ansöka om detta.

Många entréer har kodlås. Har du svårt att komma ihåg din kod och inte

vill ha den uppskriven kan du lägga in numret i din mobiltelefon om du har en sådan.

Bidrag för att anpassa bostaden

Är trösklarna hemma för höga för rollatorn eller är badkaret för svårt att ta sig i och ur? För vissa hinder som utgör risk för att du ska skada dig har du möjlighet att få din bostad anpassad. Oftast ansöker du om bostadsanpassningsbidrag hos Fastighetskontoret. Kontakta din arbetsterapeut på vårdcentralen för att få ett intyg och förslag på åtgärder för bostadsanpassning.

Fundera över säkerheten i din bostad och hur du har löst det.

Teknik som underlättar kommunikation

Använda telefon

För att slippa titta i telefonböcker kan du i många nya knapptelefoner lägga in kortnummer för dem du lättast vill nå. Be någon anhörig eller hemtjänsten att hjälpa dig programmera in numren om du tycker det är svårt. För dig som ser sämre finns det telefoner med stora knappar och stora siffror.

Skaffa en trådlös telefon om du känner att du lätt vill kunna ringa. Då kan du bära med den i fickan, handväskan eller på rollatorn. Köp

en telefon med bra ljud och med lång räckvidd om du vill ha med den ut på gården eller i trädgården.

Mobiltelefonen är behändig och en trygghet för många. Enklare modeller med större knappar börjar bli vanligare och det finns mobiltelefoner som har larmknapp på sidan om man vill ha det (seniortelefon).

När man ringer till många företag och myndigheter möts man av en automatisk knapp telefonservice. Är du inte van vid knapp telefoner kan du invänta slutet på de valalternativ som räknas upp, då blir du oftast automatiskt kopplad till en person.



Titta på tv

Placera din tv så att inte ljus reflekteras på bildskärmen. Ska du se på tv under den ljusa delen av dygnet har du nytta av gardiner som du kan dra för. Flytta gärna närmare tv:n om du tycker att du ser bättre så, men kom ihåg att det inte behöver vara fel på din syn bara för att din tv-bild är dålig. Även tv-apparaternas bildrör slits, blir gamla och ger sämre skärpa, kontrast och färgåtergivning.

Vill du ha en enklare fjärrkontroll finns det sådana som fungerar till de flesta apparater.

Vill du kunna skruva upp ljudet ordentligt till tv:n utan att störa grannarna kan du använda samma typ av hörlurar man använder till musik-anläggningar. De flesta tv-apparater har uttag för detta.

Strategier för dig som hör sämre

Nedsatt hörsel kan innebära allt från lättare nedsättning till dövhet. Många hör bra när man samtalar med en person men han har svårt att höra vad som sägs när flera talar. Det kan vara nödvändigt med hörapparat eller andra hjälpmedel för att få en fungerande

kommunikation. Du kan ringa hörselinjen 0771-888000 vardagar 9–15 för alla typer av hörselfrågor för samma kostnad som ett lokalsamtal.

Använda dator

Med en Internetuppkopplad dator kan du få tillgång till en närmast oändlig mängd tjänster och information. Internet är det största och totalt dominerande internationella nätverket för datorer. Ordet ”webb” används ofta synonymt med ”Internet”.

Även om det vanligast förekommande språket på Internet är engelska kan man klara sig långt med bara svenska: du kan kommunicera med myndigheter, företag, släkt och vänner snabbt och enkelt och hitta information du

söker på hemsidor; du kan betala dina räkningar och sköta bankärenden, beställa varor, biljetter och tjänster. Du kan också se film och tv; läsa dagstidningarnas Internetutgåvor – ofta lika omfattande som pappersversionerna; du kan lyssna på radio och musik. Och du kan göra det när som helst på dygnet, oberoende av normala öppet- och sändningstider. Internet är oöverträffat om du snabbt vill ta del av nyheter.

Om du ser dåligt har de flesta hemsidor möjlighet att förstora text, och bilderna har ofta en text som talar om vad de föreställer. Hemsidan kallas också ”webbplats” och är den plats på Internet där en myndighet, organisation, företag eller person presenterar

sig och sin verksamhet. Från och med år 2010 ska alla svenska myndigheters hemsidor vara anpassade så att alla – oberoende av eventuellt funktionshinder – kan ta del av informationen på dem.

Du kan pröva på datorer och Internetsurfning – gå mellan olika hemsidor – på biblioteken. Där kan du oftast boka en bibliotekarie som ger dig en introduktion till datorvärlden. Dessa tjänster är gratis. Tycker du att du vill lära dig ännu mer har många studieförbund och vissa pensionärsföreningar kurser i datoranvändning.

Några av de vanligaste sätten att kommunicera via dator är med hjälp av e-post, chatprogram och telefonfunk-

tion. E-post – på engelska e-mail, försvenskat även stavat e-mejl – är textmeddelanden som du skickar från en egen e-postadress till mottagarens e-postlåda. Du kan även skicka elektroniskt lagrade bilder och dokument med meddelandet. Ingen utom du och din mottagare kan komma åt meddelandet.

Chat – engelska för ”småprat”, uttalas ungefär ”tjatt” – är mer direkt kommunikation. Du och din chatpartner besvarar varandras inlägg löpande, och du ser er konversation ungefär som dialogen i en bok eller i ett pjäsmanus. Flera personer kan vara inblandade i samma chat vid samma tidpunkt.

Du kan även tala i telefon via datorn. Det finns program du kan installera som gör att du kan tala direkt med en eller flera personer med hjälp av hörlurar och mikrofon. Har du – och den du talar med – dessutom tillgång till webbkamera kan ni även se varandra under samtalet. Denna typ av samtal kostar idag ingenting, oavsett hur länge du talar och varthän i världen du ringer.

För att en dator effektivt ska kunna använda Internet krävs bredbandsuppkoppling. Allmännyttan har möjlighet till uppkoppling i de flesta av sina lägenheter. Bland privata värddar, bostadsrättsföreningar och i egnahem

varierar tillgängligheten och det kan kosta en del att dra fram anslutningskabel, både i och till huset. Vissa lösningar kan vara helt trådlösa.

För ett bredbandsabonnemang betalar du en fast summa, oftast per månad, men ingenting för den tid du surfar – är uppkopplad på Internet. Du kan ladda ner gratisprogram för e-post, chat och telefoni som du alltså sedan utnyttjar utan kostnad.

Säkerheten på Internet är inget att oroa sig för om man har ett effektivt och uppdaterat antivirusprogram i datorn och en brandvägg – ett program som motar bort intrångsförsök – i sitt bredbandsmodem. Modemet är

den lilla låda som innehåller tekniken som gör att din dator kan kopplas upp på Internet.

I din dator kan du också installera skriv-, rit- och räkneprogram. Oftast följer enklare program med datorn. Ska du spela avancerade spel eller tänker ta dig an krävande design- eller fotoredigeringsprogram behöver du en kraftfull dator, men en mellanklassdator duger utmärkt för normal uppkoppling på Internet och skriv- och räkneoperationer.



Några råd vid nyinköp

Det är ofta lättare om du går till en mindre affär med personlig service om du ska köpa nytt. Då kan du fråga försäljaren om produkter som passar dina behov. Läs gärna igenom bruksanvisningen tillsammans med försäljaren och markera de avsnitt som berör dina användningsområden.

Det brukar vara lugnt i de flesta affärer på förmiddagarna, så passa på att göra ditt besök då. Tycker du att du blivit bra bemött och fått god hjälp i en affär tidigare kommer säkert både du och affären att ha glädje av att du kommer tillbaka. Det finns ingen anledning att gå till affärer som inte tar hand om sina kunder.

Det kan vara svårt att lära sig hur nya tekniska produkter fungerar. De bruksanvisningar som följer med kan ofta vara kryptiska och skrivna på dålig svenska. Detta beror på att de ofta är översatta enbart med hjälp av elektroniska översättningsprogram i datorer. Ibland finns det inte ens

bruksanvisningar på svenska. Men på konsumentverkets hemsida kan man läsa följande:

”Att få en bruksanvisning på svenska kan man som konsument kräva i de flesta fall. Enligt konsumentköplagen ska en vara ha de anvisningar som behövs för dess installation, montering, användning, förvaring och skötsel. Om bruksanvisningen inte finns på svenska kan det gå bra om den i stället har allmänt kända och begrip- liga symboler.”

När du kommer hem kan du kanske läsa igenom bruksanvisningen en gång

till tillsammans med en anhörig, och samtidigt gå igenom de funktioner du är intresserad av. Och kom ihåg att övning tränar minnet och ger färdig- het.

Kom ihåg att du har rätt att ställa krav på försäljarna av tekniska produkter. Du har också – i vissa fall – rätt att lämna tillbaka produkter som har bruksanvisningar som är svåra att förstå.



Kommer jag att tappa minnet

Boo Johansson

Många äldre tycker att de inte kommer ihåg som förr och att detta ställer till problem även i vardagslivet. Hos andra verkar hjärnan fungera som den alltid gjort och man fortsätter att i hög ålder spela schack, bridge och lösa korsord, och ibland kanske bättre än vad många yngre förmår.

Vi blir långsammare

Förändringar i det sensoriska och motoriska nervsystemet – sensoriska nerver leder impulser från sinnesorganen till hjärnan och motoriska leder nervimpulser utåt – gör att man

med åldern blir allt långsammare. Det tar exempelvis längre tid trampa på bromsen när något plötsligt sker under bilkörning. Man räknar med att reaktionstiden kan fördubblas från 20 till 70 års ålder. Variationen är dock mycket stor. Man bör också komma ihåg att det ofta är viktigare att man gör rätt än att man gör något för snabbt.

Du kan alltid träna hjärnan

I motsats till kroppsliga funktioner, där åldersförändringarna är mer påtagliga, kan människans kognitiva funktioner – varmed avses tanke- och minnesfunktioner – vara välbevarade i hög ålder. Dessa hjärnfunktioner gör att vi både kan lära nytt och utnyttja

vad vi lärt. Åldrandet kan alltså vara en period av fortsatt intellektuell utveckling där nya erfarenheter och kunskaper läggs till det stora förråd som ett långt liv har gett. Vissa kunskaper och färdigheter kan kanske bli föråldrade, men man kan alltid lära nytt.

De samlade erfarenheter vi får under livet gör att vår språkliga förmåga ofta bara blir bättre. Vi lär oss att förstå och använda nya ord och begrepp. Sådana färdigheter påverkas inte av åldrandet. Däremot kan ett mer begränsat arbetsminne, minskad psykisk snabbhet och syn- och hörselproblem göra det svårt att uppfatta det som sägs i stimmiga miljöer eller när många talar samtidigt.

Under hela livet skaffar vi oss nya erfarenheter som hjälper oss att bemästra olika typer av vardagsproblem. Denna erfarenhetsbaserade intelligens kan även hjälpa oss att kompensera för brister i minne och kognitiva förmågor som till exempel fordrar snabbhet och logisk problemlösning.

Träning kan förbättra den kognitiva förmågan i alla åldrar. Att vara aktiv och göra nya erfarenheter är det bästa sättet att träna. Hjärnan har en reservkapacitet som kan kompensera för de nervceller som dör och under gynnsamma omständigheter kan faktiskt nya nervceller bildas om hjärnan stimuleras av aktivitet.

Aktiviteter i vardagslivet innebär också att du utsätter hjärnan för stimulans. Om du dessutom följer med i vad som händer i världen, löser korsord, deltar i kurser eller kanske bara umgås med dina vänner så får också hjärnan näring. Prova genom att innan du somnar ställa frågan till dig själv: Vad nytt har jag gjort och lärt mig idag?



Minnet – ett komplext system

Försämrat minne förknippas ibland med ålder. Äldre kan uppleva att minnet inte är lika pålitligt som det var på yngre dar. Människans minne är dock en komplex funktion som inte påverkas på ett likartat sätt med stigande ålder.

Det första steget för att vi ska kunna minnas är att våra sinnen gör det möjligt att ta emot och tolka det vi hör, ser eller känner. Våra sinnesorgan måste alltså fungera. Därefter ska vi kunna lagra denna information på ett sätt som gör det möjligt att senare plocka fram den. Detta sker från några olika minnessystem där informationen

lagras beroende på typ av information och lagringstid.

Vi kan aktivera arbetsminnet för att hålla information aktuell för en kortare stund, till exempel när vi slår upp en telefonnummer som vi ska ringa. Om vi blir störda på vägen till telefonen riskerar informationen att knuffas ut och vi måste gå tillbaka och slå upp det igen. Vi har nämligen endast lagrat denna information tillfälligt. Om vi ska minnas någonting mer permanent behöver vi aktivera vårt långtidsminne. Långtidsminnet består i sin tur av särskilda system för att minnas procedurer, allmän kunskap respektive personliga erfarenheter.

I procedurminnet lagras information om hur man gör saker, till exempel cyklar, simmar, spelar piano. Detta är ett minnessystem som alltså är kopplat till vår motorik och som inte påverkas nämnvärt under ett normalt åldrande. Detta beror på att olika delar av hjärnan aktiveras vid olika typer av minnesuppgifter.

Det semantiska minnet är ett så kallat faktaminne. Här lagras även sådan information som behövs för vårt språk, exempelvis grammatiska regler och hela ordförrådet. Detta minne brukar man undersöka genom mer allmänna kunskapsfrågor, kontrollera ordförråd eller hur snabbt man kan komma på så många ord som möjligt som börjar på en viss bokstav.

En bedömning av det semantiska minnet fordrar att informationen kodats in, det vill säga att vi någon gång faktiskt lärt oss vad som efterfrågas. Detta sagt mot bakgrund av att man naturligtvis inte kan komma ihåg det man aldrig lärt sig. Ett annat problem vid bedömning av det semantiska minnet är att viss information kan ha kodats in bara en gång, kanske i skolan medan man vid ett flertal tillfällen blir påmind om annan information. Jämför exempelvis hur många gånger du har fått höra vad huvudstaden heter i England eller i Uruguay. Undersökningar av det semantiska minnet visar genomgående att det är tämligen opåverkat under ett normalt åldrande. Man har även kunnat visa

att detta minne kan utvecklas positivt med stigande ålder, till exempel i tester som mäter mer generell omvärldskunskap eller ordförråd. Om man däremot fordrar att en person snabbt skall återge fakta eller hitta ord med en viss bokstavskombination (ordflödestest) finner man att ökad ålder innebär sämre prestation. Det verkar vara först i mycket hög ålder som det semantiska minnet börjar svikta.

Det episodiska minnet är den del av minnet som vi oftast tänker på. Här lagras minnen om oss själva och vad vi upplevt. Detta minne fordrar alltså att vi har en uppfattning om oss själva både i tid och rum. Ett exempel på detta minne är hur du svarar på

frågan: Vad gjorde du på eftermiddagen förra söndagen och var var du då? Det är ofta denna aspekt man hänvisar till när man pratar om minnet eller att man glömt. Merparten av forskningen om åldrande och minne har också inriktats mot detta känsligaste system i vårt långtidsminne. Ett skäl är att det oftast är detta minne man klagat på eller finner otillräckligt. Att inte minnas händelser och situationer man upplevt tillsammans med andra kan ställa till stort förtret. Frågan är dock i vilken utsträckning denna försämring försvårar hur en person bemästrar vardagen där vi ofta har möjlighet att kompensera oss för det episodiska minnets begränsningar genom att använda olika hjälpmedel

för att försäkra oss om att inte information ska förloras. Vi skriver upp telefonnummer och mötestider eller vi för kanske dagbok.

Om minnet sviktar

Det normala åldrandet påverkar främst det episodiska minnet medan sjukdomar och mediciner även kan påverka övriga minnessystem. Om vi vill försäkra oss om att komma ihåg måste vi investera mer tid och kraft för att kunna plocka fram det vi har kodat in. I alla åldrar har vi nytta av minnesstöd eller ledtrådar och det har visat sig att äldre kan ha större nytta av detta än yngre och att personliga strategier är bättre än mer generella. En del använder alfabetet, andra ser

saker fram för sig i ett rum medan några kanske använder något annan minnesteknik Minneslappar och dagbok kan vara ett sätt att tvingas dokumentera och därigenom uppmärksamma vad man vill minnas samtidigt som man i viss utsträckning avlastar sitt minne.

Oavsett ålder har vi alla varit med om att ”vi har något på tungan” eller en ”känsla av att vi egentligen kan någonting”. Men vi kan inte plocka fram informationen när den behövs. Vid ett senare tillfälle kommer vi kanske spontant ihåg vad det var. Detta är helt normalt men kan vara förargligt. Äldre kan också börja oroa sig för om det kan vara tecken på demenssjuk-

dom. Detta trots att samma fenomen faktiskt uppträder under hela livet. Om man på allvar börjar misstänka att minnet sviktar bör man naturligtvis kontakta sjukvården där det numera börjar finnas särskilda minnesmottagningar.

Vardagslivets rutiner kompenserar för brister

Något enkelt och entydigt samband mellan vardagslivets krav på minne och tankeförmåga och hur bra äldre löser speciella minnesprov eller test av tankeförmåga finns inte. Ett skäl till detta är att det vardagliga livet gör det möjligt att använda rutiner och erfarenhetsbaserad kunskap som kan kompensera för en nedsättning.

Äldre verkar också använda hjärnan på ett annat sätt än yngre, då samma uppgift aktiverar större delar av den äldre hjärnan. Detta kan bero på att äldre kanske behöver göra så för att kompensera brister i vissa hjärnfunktioner. En annan förklaring är att livet gett erfarenheter och lärdomar som får oss att tänka på ett annat sätt på äldre dar. En uppgift man bemästrade och löste på ett visst sätt i ungdomen kanske man löser på ett annat sätt när man är äldre.

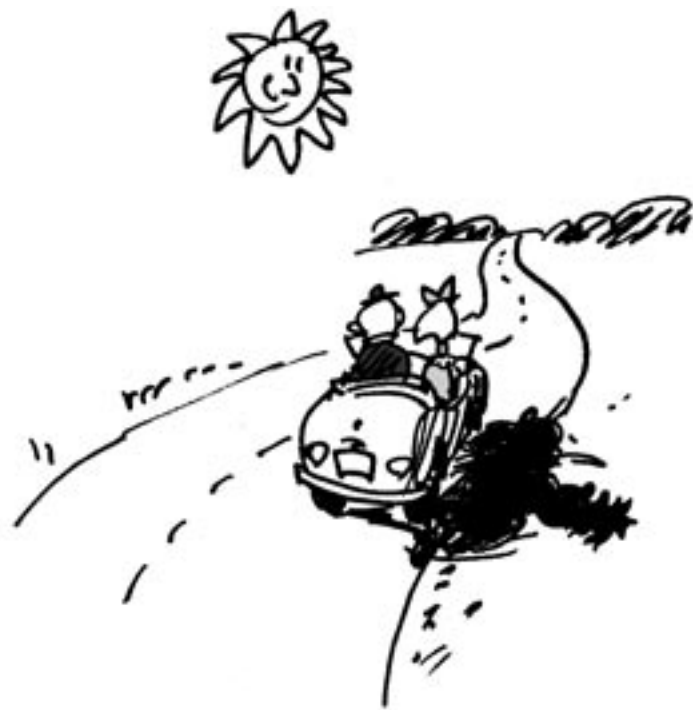
Att köra bil

Bilkörning ställer stora krav på kognitiv förmåga. Kraven kan snabbt ändras från att vara tämligen automatiserade till att kräva stor ansträngning.

Bilkörning är en komplex aktivitet där hjärna och muskulatur ständigt måste samarbeta. Hjärnan ska snabbt kunna tolka vad som händer eller kommer att kunna hända. Vi måste sedan fatta beslut om vad vi ska göra och därefter även utföra detta. Detta fordrar samordning av uppmärksamhet och snabbhet i tanke och reaktion. I sådana situationer kan äldre ha problem. Många av dessa problem beror dock inte på bristande minne eller tankeför-

måga. Även om nedsatt synförmåga, som försämrat mörkerseende och synfält, kan förklara en del av dessa problem så är den främsta orsaken sjukdomar och mediciner som kan påverkar uppmärksamhet och snabbhet i tanke och handling. Att man har det goda omdömet att anpassa bilkörningen till sin egen förmåga är därför mycket viktigt. Äldre bör undvika att köra i mörker och i rusningstrafik. Att köra gamla invanda vägar kan också vara klokt. Ett särskilt problem som måste uppmärksammas är dock om man misstänker att bristande bilkörning kan bero på begynnande demenssjukdom. Den äldre själv uppfattar ofta

inte sina problem medan omgivningen märker dessa. Att som anhöriga hantera detta kan vara en stor utmaning som man dock inte får undvika. Är förmågan att köra bil tveksam kan detta motivera en läkarundersökning.



Inte bara ålder

Även om yngre som grupp generellt presterar bättre än äldre, så presterar många äldre bättre än många yngre. Sambandet mellan kognitiva prestationer och ålder kan endast förklara en mindre del av skillnaderna mellan olika individer. Det finns en rad andra faktorer som bidrar till att förmågan att minnas och vara klartänkt skiljer sig mellan personer.



Livshändelser och livskvalitet under åldrandet

Agneta Grimby

Under åldrandet kan det inträffa saker i ens närhet – och med en själva – som gör en ledsen och nerstämd. Om orken avtar och anspråken på tillvaron därför minskar, kanske man nöjer sig med mindre stimulans än tidigare. Men så behöver det inte vara. Det är viktigt att ta vara på sina möjligheter och hävda sina rättigheter till ett rikare liv. För visst medför ökad ålder också många ljuspunkter i tillvaron som hjälper upp ens sinnestämning och underlättar livsföringen. En undersökning av livshändelser

visar, att äldres ”topplista” över de positiva händelserna utgörs av resor, hälsoförändring till det bättre, att få barnbarnsbarn och ett bättre boende. Roliga, oförutsägbara och uppmuntrande saker inträffar livet ut!

Under åldrandet fortsätter livet att vara en blandning av väl och ve – liksom det tidigare också säkert har varit. Den uppdelning i negativa och positiva livshändelser, som det här kapitlet upptar, bör ses som tänkbara scenarier – inte att de nödvändigtvis är ingredienser i det vanliga åldrandet.

Negativa livshändelser

Önskan att kunna ta sig ut och träffa andra, få tillgång till omvärlden och kunna sköta sitt hushåll, tycks ibland överskugga åldrandets fysiska svårigheter, värk och sömnproblem. Men det finns svårigheter som man inte alltid råar på utan hjälp.

Att förlora sin livskamrat är något av det svåraste man kan uppleva. Oavsett om förlusten kommer snabbt och oväntat eller efter en längre tids sjukdom – då du börjat förbereda dig för sorgen – kommer den oftast som en chock. Livet som efterlevande kan man aldrig till fullo föreställa sig.

Det finns ingen gyllene regel för hur man ska sörja. Vi är inte alla stöpta i samma form och vi sörjer alla på olika sätt. Men mycket av det man tror sig ensam om att uppleva i sin sorg är en del av ett naturligt och friskt förlopp.

Nedstämdhet, oro, ängslighet och gråtattacker är vanliga reaktioner. Minnesproblem, irritation och aggressivitet hör också till bilden, liksom ibland även självförelser och skuldkänslor. Oron över de egna reaktionerna även vid ”normal” sorg är ofta stor.

”Så här kan väl ingen annan än jag tänka. Känns som om jag höll på att tappa förståndet. Jag kunde inte gråta på min mans begravning. Inte en enda tår. Får höra efteråt att alla undrade om jag inte sörjde maken. Det var gräsligt. Gråten kom inte förrän efter ett halvår.”

Sara 81 år

Vetskapen om att livskamraten bär på en dödlig sjukdom kan sätta igång sorgprocessen medan han eller hon fortfarande är i livet. Denna tid kan bereda tillfälle att dela farhågor och frågor inför framtiden, och att dela kärlek, smärta och tröst.

När den älskade för alltid lämnat en och ensamheten gnager är det vanligt att man förnimmer den döde. Man kan se, höra, känna närvaro eller beröring, och till och med tala med den döde. Detta är helt normala upplevelser som tycks hjälpa i sorgen.

”När Arvid hade varit död och begravnen sedan 3 månader tillbaka, så satt han en kväll plötsligt där bredvid mig i sin gamla vanliga fåtölj framför teven. Precis som förr! Jag blev först alldeles varm av glädje att få se honom igen, men sen – efter en kort stund när han var borta igen – kom den onda saknaden och svåra ensamheten”

Signe 83 år

Ensamhetskänslan är den vanligaste, starkaste och mest långdragna reaktionen. Tomheten efter den kära bortgångna är ofta så påtaglig att det egna hemmet känns svårt att vara i.

Problem i familjen och släkten sänker också ofta livsglädjen. Om en skilsmässa bland barnen blir aktuell, är det lätt att oroa sig för barnbarnen som bland skilsmässoföräldrar kan bli slagträn i uppgörelsen. Livet för en del mor- och farföräldrar har förmörkats av att banden med den yngsta generationen avbrutits när mellangenerationen skilt sig.

Men att vara nedstämd och lida av sorg, pessimism och ångest är ingen nödvändig del av åldrandet. Du kan

söka hjälp hos din läkare eller på vårdcentralen. De kan hjälpa dig till professionell samtalshjälp och modern antidepressiv medicin. Terapeutisk behandling får du oftast betala själv, så därför bör du vara noga med att de som du anlitar har legitimation från Socialstyrelsen. Kyrkor, samfund, frivilligorganisationer och andra medmänskligt stödjande sammanslutningar i samhället kan ge hjälp med samtal som är kostnadsfria. Det finns många böcker att läsa om sorg. Om du har tillgång till Internet kan du hitta information där: www.sjukvardsradgivningen.se (avsnittet Kriser), www.sahlgrenska.se (Om krisreaktioner – När du fått sorg) och en handbok om sorg på www.las-en-bok.com/sorg.pdf

Blir din partner sjuk och sängliggande, och du tar på dig uppgiften som vårdare, kan det vara tungt och påfrestande. Du kan bli bunden i hemmet och tappa kontakten med andra. Oro, nattvak och en negativ syn på framtiden kan leda till att du blir deprimerad.

Om goda vänner, förtrogna och släktingar drabbas av svårigheter påverkas man självklart också. En livslång vänskap kan vara lika värdefull som ett lyckligt äktenskap. Om denna bryts genom sjukdom och död, försvinner en källa till glädje, trygghet och gemenskap.

Sjukdomar och fysiska funktionsnedsättningar (sämre syn, hörsel, rörelseförmåga, etc.) inverkar givetvis också på livskvalitén under åldrandet.

Aktivitetsvanor kan försämrans eller helt förhindras, föreningsliv och social samvaro utanför hemmet minska eller upphöra, och olika lustbetonade arenor i tillvaron som hobbies och intressen kan utebli. Att ta en tur med bilen låter sig kanske inte göras mera. Men, i möjligaste mån, försök att finna roliga sysselsättningar utifrån den hälsobild du har!



Positiva livshändelser

Livet på ålderns höst är emellertid inte enbart fyllt med negativa upplevelser. En undersökning har visat att många äldre tycker att resor höjer humöret. Resans mål, längd eller innehåll är kanske inte det viktigaste. Avbrottet från det vardagliga stimulerar och piggar upp. Kontakterna med andra på resan får positiva effekter och kan ge inspiration till nya utfärder eller till och med långresor.

Ibland träffar man någon på en kortare resa som man vågar göra en längre resa tillsammans med. Mycket hänger på personkemin och tryggheten i varandras sällskap.

Bland de välgörande livshändelserna räknar många äldre att få barnbarn eller barnbarnsbarn. Att få uppleva att släkten utökas, ha goda släktförhållanden och må fysiskt och psykiskt bra ökar välbefinnandet också för släktens äldre. Att närvara vid barndop, på födelsedagsfester, examina eller bröllop blir goda minnen att ta fram om vardagen blir långsam.

De som har haft bekymmer med sin hälsa och fått välgörande behandling

upplever ofta att de ”får humöret tillbaka”. En operation eller läkemedelsbehandling som återställer eller förbättrar funktionen, kan vara avgörande om livslusten finns eller inte. Man ska inte acceptera att livet på äldre dar nödvändigtvis innefattar sjuklighet och dålig funktion när det finns hjälp att få.

Tillvaron – en blandning av väl och ve

Nu är tillvaron inte strikt uppdelad i svårt och lätt, eller i gott och ont. En blandning av med- och motgångar är väl vanligast under åldrandet. För yngre personer kan små och obetydliga men positiva händelser gå obemärkta förbi. För äldre, där livet kan-

ske är snålare med både omväxling och nya intryck, kan små saker få en större betydelse.

Kanske har man – och har haft livet igenom – en läggning som gjort det lätt att klara av saker, att aldrig ge sig trots motgångar och att kunna tåla svåra situationer. Kanske är man mera känslig för motgångar, har lättare att ge upp eller har en hälsa och funktion som är satt ur spel så att man inte mäktar med svårigheter eller orkar känna den riktiga glädjen. Ingen är ju den andre lik, och den svårighet som den ene tycker förmörkar livet, kan lätt tolereras av den andre. Många äldre säger sig idag sakna den gamla solidariteten och hjälpsamheten människor hade och kände förr. Måhända

skulle många fler behöva räcka en hjälpande hand och ett lyssnande öra till sina medmänniskor – oavsett ålder.

Ofta innebär tiden efter en svår livshändelse en omställningsperiod till en livsföring som är mycket annorlunda än den tidigare invanda. För att klara det måste den drabbade oftast ta nya, aldrig använda resurser och egenskaper i anspråk. Vid svåra livshändelser sätts trygghet och identitet på svåra prov. Krafterna räcker inte alltid till och livslusten avtar. Det är inte alltid som de glada händelserna under åldrandet till fullo kan uppväga eller balansera det som känns svårt. Men de hjälper till att göra tillvaron ljusare.



Den som behöver kan få hjälp

Anna Dunér

Socialtjänstens äldreomsorg är en del av den svenska välfärden och det är kommunen som ansvarar för verksamheten. Den regleras framför allt av socialtjänstlagen, som sätter den enskilda personens behov i centrum. Det är alltså ditt behov av hjälp som avgör om du kan få hjälp från äldreomsorgen. Socialtjänstlagen ger dig rätt till hemtjänst, äldreboende, dagverksamhet och annat bistånd om du inte själv kan tillgodose dina behov eller få dem tillgodosedda på annat sätt. På många håll finns det, förutom den kommunala äldreomsorgen, även

privata och ideella verksamheter som utför insatser såsom hushållstjänster och sociala aktiviteter som du också kan välja.

För att få reda på om du har rätt till bistånd enligt socialtjänstlagen behöver du göra en ansökan hos kommunens äldreomsorg och ansvarig handläggare där, oftast kallad biståndshandläggare. Han eller hon gör då en prövning av din ansökan, en så kallad biståndsbedömning, och fattar ett beslut (mer om hur du ansöker om hjälp från äldreomsorgen finner du på sidan 167–168). När du behöver hjälp från äldreomsorgen så går det oftast lätt och snabbt att ordna.

Hjälp från socialtjänstens äldreomsorg bygger på frivillighet. Det betyder att innan biståndshandläggaren kan börja utreda ditt behov av äldreomsorg behöver du göra en ansökan. Du kan också när du vill tacka nej till erbjuden hjälp. Alla uppgifter i biståndshandläggarens utredning skyddas av sekretesslagen och av bestämmelse om tystnadsplikt. Ingen obehörig får ta del av uppgifterna utan ditt samtycke. Du har också rätt att själv ta del av innehållet i utredningen och övrig dokumentation som äldreomsorgen upprättar. All personal inom äldreomsorgen har tystnadsplikt.

Vilken hjälp kan man få?

All hjälp från socialtjänstens äldreomsorg ska präglas av respekt för individens integritet och självbestämmande. Genom biståndet från äldreomsorgen ska dina möjligheter att bo kvar hemma eller på andra sätt leva ett självständigt liv stärkas. I vissa kommuner kan du själv välja utförare till det bistånd du beviljats och det kan då finnas både kommunala, privata och ideella utförare. Här följer en kort beskrivning av de vanligaste hjälpformerna.

Hemtjänst

Om du får svårt att utföra de vanliga vardagssysslorna hemma kan du beviljas hemtjänst. Hemtjänsten är till för att underlätta vardagen. De utför

både praktiska hushållssysslor som städning och matinköp, och personlig hjälp som morgontoalett, påklädning och dusch.

Trygghetslarm

För att du ska känna dig trygg och veta att du när som helst kan nå personal, kan du få låna ett trygghetslarm. Man bär det vanligen runt handleden eller i en liten ficka som man kan hänga om halsen. Det är enkelt att sköta.

Träffpunkter och dagverksamhet

I din närhet finns säkert flera träffpunkter som vänder sig speciellt till äldre personer. Äldreomsorgen, frivilligorganisationer och kyrkoförsamlingar anordnar verksamheter som

inriktar sig på social samvaro, gemenskap och aktivitet. Det kan även finnas dagverksamheter för personer med demens eller för personer som behöver rehabiliteras efter till exempel benbrott eller stroke. Information om vad som finns i ditt närområde kan du få bland annat av kommunens biståndshandläggare.

Äldreboende

Om du får stort behov av vård och omsorg kan du få flytta till ett äldreboende – särskilt boende enligt socialtjänstlagen. Kommunens biståndshandläggare är den som, efter en ansökan från dig, utreder om du har behov och fattar beslut om äldreboende.

Anhörigstöd

Stöd och avlösning till dem som hjälper eller vårdar en närstående finns i de flesta kommuner. Ofta finns en tjänsteman som ansvarar för anhörigstödet, ibland kallad anhörigkonsulent. Anhörigstöd kan omfatta exempelvis stödsamtal, anhörigträffar, dagverksamhet för den som vårdas, avlösning i hemmet och korttidsplats på äldreboende. Anhörigstödet sker ofta i samverkan mellan kommunen och frivilligverksamheter. I vissa kommuner finns även ekonomiskt stöd.

Flexlinjen och färdtjänst

För den som inte kan åka med de ordinarie kollektiva färdmedlen som buss och spårvagn finns det både

anropsstyrd kollektivtrafik, den så kallade Flexlinjen, och färdtjänst. Flexlinjen trafikeras av mindre bussar som är lätta att stiga av och på. De har plats för både rullstolar och rollatorer. Bussarna stannar vid särskilda mötesplatser men man måste ringa i förväg och beställa resan. Färdtjänstresorna kan ske både i personbil och i handikappanpassade mindre bussar.

God man

Den som inte längre kan tillvarata sina intressen eller sköta sin privatekonomi, till exempel på grund av demens, kan få beviljat god man. Det är tingsrätten som fattar sådana beslut.

Annan hjälp som finns är

- nödvändig tandvård
- ledsagare
- personlig assistans
- hemsjukvård.

Hur mycket kostar det?

Hjälpen från äldreomsorgen kan kosta olika beroende på var i landet du bor, då varje kommun beslutar om vilka avgifter de ska ta ut. Avgiften beror också på din inkomst och på hur mycket och vilken hjälp du behöver. Om du har möjlighet att välja mellan olika utförare till de insatser du beviljats som bistånd enligt socialtjänstlagen, betalar du samma avgift oavsett vilka som utför hjäl-

pen. Lagen skyddar mot för höga avgifter för äldreomsorgen. Maxtaxa innebär att månadskostnaden för hemtjänst, dagverksamhet och kommunal hälso- och sjukvård inte får överstiga en viss högsta månadsavgift. Förbehållsbeloppet gör att du har rätt att ha kvar en viss summa när avgiften är betald.

Om du istället väljer att själv anlita privat hjälp som inte går genom äldreomsorgen, betalar du den avgift ni kommit överens om och kan eventuellt ha rätt till skatteavdrag för hushållsnära tjänster.

Vart vänder man sig?

För att få hjälp från äldreomsorgen vänder du dig till kommunen eller stadsdelsförvaltningen där du bor. Be att få tala med en biståndshandläggare. Biståndshandläggarna beslutar om och i vilken omfattning hjälp ska beviljas. Biståndshandläggare finns i alla kommuner och stadsdelsförvaltningar även om de ibland kallas något annat som enhetschef, biståndsbedömare eller hemtjänstassistent. Biståndshandläggarna kan även hjälpa dig med information om hur du kan ansöka om annan hjälp, till exempel färdtjänst, hjälpmedel och god man. Även din läkare eller distriktsjuksköterska bör kunna hjälpa till med att förmedla kontakt.

En ansökan om bistånd från äldreomsorgen behöver inte vara skriftlig. Det räcker att muntligen framföra din ansökan. Du som har svårt att förstå eller tala svenska kan be att kommunen anlitar en tolk. Om du vill kan make, maka, barn eller annan närstående vara med vid mötet med biståndshandläggaren.

Biståndshandläggaren tar reda på varför du söker hjälp, vilka sysslor du klarar av och vilka du inte klarar av. Ofta tar hon eller han även reda på hur ditt sociala nätverk ser ut, vad du har för vanor, rutiner och särskilda önskemål. Detta för att kunna utforma hjälpen så bra som möjligt. Du har rätt att ansöka om vilken hjälp du vill och få din ansökan prövad.

Biståndshandläggaren ska informera om vilka insatser kommunen kan erbjuda och vilka rättigheter du har. Hon eller han ska ta största möjliga hänsyn till dina personliga önskemål. Du har rätt att få ett tydligt beslut på vilken hjälp du beviljats eller om du fått avslag på din ansökan, vilket ska motiveras. Du kan alltid överklaga till domstol om du inte är nöjd med beslutet och biståndshandläggaren är då skyldig att hjälpa till med det om du så önskar.

Var med och påverka!

Du har möjlighet att vara med och påverka i frågor som är viktiga för dig och andra äldre. Genom att engagera dig i någon pensionärsförening kan du

tillsammans med andra sätta dig in i viktiga frågor och vara med att påverka beslutsfattare och andra. Många verksamheter samverkar med pensionärer genom så kallade pensionärsråd och om du medverkar i dem kan du få inflytande över verksamheten.

Förslag på kokböcker

Mat för liv och lust av Margit Eliasson och Gunilla Lindeberg. För dem med datorer: www.hemmetskokbok.se som är kopplat till Institutionen för kostvetenskap på Uppsala universitet

Smaker man minns. Redaktör Leif Eriksson: www.smakermanminns.se

Kryddat för äldre, av Margareta Andersson, Kerstin Arvidsson och Maria Ström. Kalmar: FOMACO Mat Hälsa Livsstil, 2008

Matskola <http://www.ihv.uu.se/kokboken/kokskola.php>

Författare

Katarina Wilhelmsson, leg. läkare, specialist
i geriatrik och socialmedicin, med dr,
Göteborgs universitet

Kerstin Fränding, leg. sjukgymnast,
med.dr, lektor, Karolinska Institutet

Anna-Karin Edberg, professor geriatrisk
omvårdnad, Lunds universitet

Sten Landahl, professor geriatrik,
Sahlgrenska Universitetssjukhuset,
biträdande chef, Vårdalinstitutet

Dietister i geriatrik (DIG)

Elisabet Rothenberg, ordförande (DIG), med.dr,
chefdietist, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Ingrid Jacobsson, leg. dietist,
enhetschef Geriatriken, Sahlgrenska
Universitetssjukhuset

Anja Saletti, leg. dietist, med.dr,
Uppsala universitet

Brita Karlström, leg. dietist, docent,
Uppsala universitet

Kerstin Österberg, leg. dietist, Stockholms stad
Sara Vigebo, leg. dietist, verksamhetsutvecklare,
Solna stad

Gerd Faxén Irving, leg. dietist, med.dr,
Karolinska Universitetssjukhuset

Synneve Dahlin Ivanoff, professor i arbetsterapi,
Göteborgs universitet

Ulla Sonn, leg. arbetsterapeut, docent,
Göteborgs universitet


Gunilla Gosman Hedström, leg. arbetsterapeut,
docent, Göteborgs universitet

Thorbjörn Jonsson, informatör Göteborgs Stad,
frilansande skribent och journalist.

Anna Dunér, socionom, fil.dr,
Göteborgs universitet

Agneta Grimby, leg. psykolog, med.dr,
Göteborgs universitet

Boo Johansson, professor i psykologi,
Göteborgs universitet



Boken "Livslots för seniorer" syftar till att ge information för att få en förståelse för vad som kan hända när man blir äldre och vad det kan innebära och att ge redskap för själv kunna lösa olika problem som kan uppstå i hemmiljön. Olika forskare såsom psykolog, läkare, arbetsterapeut, sjuksköterska, dietist och socionom har bidragit med sin kunskap.

Boken är utvecklad för att användas som pedagogiskt stöd i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande programmet "Livslots för seniorer" (www.goteborg.se/aldrecentrum) men kan även användas i andra sammanhang.

Hjälpmedelinstitutet har bidragit med ekonomiskt stöd och ser det som viktigt att framförallt informera om hjälpmedel, anpassning av bostad samt belysa vad vardagsteknik kan innebära när man blir äldre.

Synneve Dahlin Ivanoff, professor i arbetsterapi, Göteborgs universitet

