



Billede fra Rørbæk sø

Gode vaner i hverdagen

- **Sikkerhed i hjemmet**
- **Mad og drikke**
- **Medicin**
- **Krop og bevægelse**



Flere oplysninger kan fås ved henvendelse til:

Forebyggende Hjemmebesøg

Telefontid mandag - torsdag kl. 8.00 - 9.00

Brande området: tlf. 9960 3157, mail:

Ikast, Bording, Engesvang og omegn: tlf. 9960 4794

Nørre Snede, Ejstrupholm og omegn: tlf. 9960 3156

www.ikast-brande.dk

Sikkerhed i hjemmet...

Med få og enkle ændringer af indretningen i hjemmet, kan du undgå at falde og måske også få en bolig, der er nemmere at komme rundt i og holde ren.

Her er der nogle spørgsmål, du kan stille dig selv og undgå en eventuel ulykke:

- Ligger tæpper og dørmåtter fast?
- Kan du uhindret komme rundt i boligen?
- Er ledninger fra lamper eller telefon fastgjort langs panelerne?
- Kan du let komme til stikkontakterne?
- Er der lys nok i alle rum (60 W eller mere)?
- Kan du nå op i skabe uden brug af stige?
- Står møblerne stabilt på gulvet?
- Er telefonen let at høre og nå?
- Er det nemt at komme til vinduerne?

Soveværelset

- Kan du nå telefon og lyskontakt fra sengen?
- Husker du at tænde lyset og ikke gå i mørke?

Toilet/badeværelse

- Står du sikkert når du tager bad?
- Er håndklæder og toiletsager lette at nå?

Køkken

- Er de dagligdags ting anbragt, så de er nemme at nå?

Krop og bevægelse....

Det er sjovt og vigtigt at være fysisk aktiv - og det er aldrig for sent at gå i gang med at motionere. Og så er der masser af bonus at hente i forhold til dit helbred og dit sind.

Motion forebygger bl.a. overvægt, fordøjelsesproblemer, sukkersyge, hjerte-karsygdomme, forhøjet blodtryk, knogleskørhed, rygsmerter, slidgigt og depression.

Motion hjælper dig desuden med:

- at få en bedre nattesøvn
- at få et godt humør og øget velvære
- bedre fordøjelse
- styrke muskler og balancen
- at bevare muskelmassen
- få en naturlig træthed
- regulere appetitten
- bevare normalvægten

Hver dag er det godt at:

- Bevæge ryg og ben så meget som muligt
- Blive træt i benmusklerne
- Blive forpustet et par gange
- Strække sig

Motion er også at ordne hus og have, gøre rent og købe ind!

Medicin og søvn...

Tager du sove- eller afslappende medicin? Mange typer medicin er mistænkt for at medvirke til faldtendens - især sovemedicin og afslappende medicin. Ofte vil den ophobe sig i kroppen og derfor også virke dagen efter.

Tips til at sove godt.

- Spring evt. middagsluren eller blundet foran Tv'et over.
- Sørg for frisk luft og en gåtur hver dag.
- Undgå større måltider inden sengetid og lad være med at drikke kaffe, the, kakao eller cola om aftenen.
- Undgå at gå sulten i seng —spis gerne f.eks. lidt frugt eller en ostemad tidlig på aftenen.

Skulle du vågne midt om natten:

Prøv med et glas mælk og en kiks eller banan. Læs gerne lidt.

Søvnbehovet bliver mindre med alderen!



Entré

- Er der mulighed for at sidde ned og tage sko på?
- Kan du høre dørklokken i alle rum?

Trapper

- Kan alle trin skelnes tydeligt?
- Er der gelænder?

Tøj og sko

Vær opmærksom på, at du ikke har vide ærmer, løse bæltter og halstørklæder, der kan hænge fast. Din badekåbe må ikke være for lang, så du falder i den.

Dine sko og hjemmesko skal sidde godt fast på fødderne og der skal være god plads til tæerne. Det er også vigtigt, at dine hjemmesko har skridsikre såler.



Mad og drikke...

Hvis den mad du spiser indeholder for lidt energi og for få vitaminer og mineraler, så er der en større risiko for at falde. En sund og varieret kost er med til at styrke dit helbred.

For både under- og overvægt kan have store helbredsmæssige konsekvenser og stor betydning for muligheden for at klare sig selv. Som udgangspunkt vil det altid være fornuftigt at følge de officielle kostråd, men det kan være nødvendig med en ekstra indsats, hvis du enten vejer for meget eller for lidt.

Sundhedsstyrelsens 10 kostråd

Med Sundhedsstyrelsens 10 kostråd får din krop dækket behovet for vitaminer og mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig nedsætter du risikoen for en række sygdomme.

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Spis frugt og mange grøntsager - 600 gram om dagen.
- Spis mere fisk - 350g om ugen.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og kødpålæg - max 10 % fedt.
- Vælg magre mejeriprodukter.
- Spis mindre mættet fedt.
- Spis mad med mindre salt.
- Spis mindre sukker.
- Drik vand.

De tre suppleringsråd, når man er over 65 år, er:

- Bevar din muskelmasse (spis protein nok og bevæg dig).
- Bevar stærke knogler (få kalk og D-vitamin nok og bevæg dig).
- Hold øje med vægten. (kontakt læge ved ufrivillig vægttab).

Væske

Kroppen har også brug for tilstrækkeligt med væske. Væskemangel kan give svimmelhed, hovedpine, og ubehag og derfor øge ens risiko for at falde. Så drik - selvom du ikke er tørstig.

Lav dig nogle gode drikkevaner så du hver dag får ca. 1½ liter. Gerne vand, mælk og saft.

Knogleskørhed

Du kan forebygge knogleskørhed ved at få tilstrækkelig med calcium og D-vitamin i din kost. Ved at drikke ½ l mælk og spise 2 skiver ost om dagen, får du dækket dit behov for calcium. Får du ikke mælk eller mælkeprodukter, bør du tage et calciumtilskud på 500-1000 mg med D-vitamin.

D-vitamin får du fra fede fisk som sild, makrel og laks. Spis gerne fede fisk 2-3 gange om ugen og kom også ud i solen ½ time om dagen i sommerhalvåret.

En gåtur af ½ times varighed 2-3 gange om ugen styrker også knoglerne.

