



Ta hand om din hälsa

Tips och råd från Region Kalmar län
till dig över 70 år

1177


Region Kalmar län

Du kan påverka din hälsa

Hur vi åldras varierar mycket från person till person. Du kan påverka din hälsa på många sätt, även om en del saker kan bero på miljö och vanor från tidigare. Små förändringar kan göra stor skillnad. Hur du sover, äter, rör på dig och stressar påverkar hur du mår. På 1177.se kan du läsa mer om hur kroppen fungerar och få fler råd och hur du kan leva hälsosamt.

Det är aldrig för sent att börja träna

Fysisk aktivitet och muskelträning kan ge bra resultat högt upp i åren. När du rör dig håller kroppen sig mycket i form som gör att du blir piggare, starkare och minnet kan bättras. Du kan uppleva att du känner dig nöjdare och gladare. Motion minskar också risken för övervikt och många sjukdomar som till exempel diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Träningen behöver inte vara särskilt intensiv eller pågå under längre stunder. Att promenera 30 minuter några gånger i veckan ger också resultat. Försök att skapa dig en ny vana som du tror att du kan trivas med!



På 1177.se finns mer information om bra träning för dig som är senior.
Sök efter: **Att hålla sig i form som senior.**

Var utomhus varje dag

Att vara utomhus en stund varje dag i dagsljus och solljus är bra för kroppen. Solljuset gör att D-vitaminhalten i kroppen ökar, vilket kan öka ditt välbefinnande. Tillsammans med fysisk aktivitet kan det också minska risken för benskörhet.

Se till att äta bra mat

Energibehovet minskar när du blir äldre. Det beror på att ämnesomsättningen sjunker men påverkas också av hur mycket du rör på dig. Det kan vara svårt att äta lika mycket som tidigare utan att gå upp i vikt. Din kropp behöver mat som innehåller olika näringsämnen. Får kroppen för lite av något näringsämne kan det till exempel leda till ökad känslighet för infektioner och nedsatt muskelstyrka. Det är extra viktigt att tänka på att alla de näringsämnen som kroppen behöver finns i den mat du äter.

Tänk på detta:

- Ät fiberrik mat som frukt, grönsaker och fullkornsbröd.
- Försök att äta frukt och grönsaker varje dag.
- Ät mjölkprodukter som mjölk, ost eller yoghurt varje dag.

Behöver du tips för hur du kan öka din aptit kan du hitta mer information på [1177.se](#)? Sök efter: **Tips för att öka aptiten hos äldre.**

Drick sunt

Var går gränsen mellan sunt och riskabel konsumtion när det gäller alkohol? Det är individuellt och gränsen kan variera med dagsformen. Alkohol kan höja blodtrycket och förstärka oroskänslor. Var rädd om hjärnan – och resten av kroppen. På [1177.se](#) finns stöd för dig som känner att du behöver förändra dina alkoholvanor.

Sov gott

Lika viktigt som att vara aktiv är det att ha möjlighet till vila och återhämtning. Sömn behövs för att din kropp och hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck.

- Försök att ha regelbundna mat och sovvanor.
- Se till så att du lägger dig vid ungefär samma tid varje dag.
- Hitta en rutin som gör att du varvar ner ett tag innan du ska gå och lägga dig.
- Ät och drick inte alltför sent. Det kan göra det svårare att somna.
- Stäng av mobilen och datorn under natten och undvik att ha dessa i sovrummet så att du inte störs av dem.

1177

Det finns såklart fler områden som påverkar din hälsa.

På 1177.se kan du även läsa mer om:

- Läkemedel
- Psykisk ohälsa
- Sexuell hälsa
- Munhälsa



Läs mer på [1177.se/kalmar-lan](https://www.1177.se/kalmar-lan)