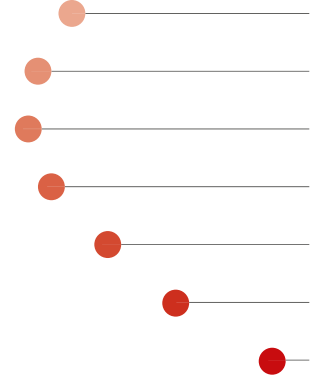
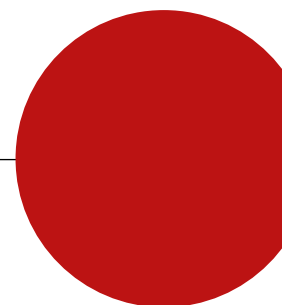




Seniorsamtale Information

Et godt seniorliv
2024



Indhold

Indledning	3
Godt seniorliv!	3
Motion	4
Netværk	6
Mental sundhed	7
Mistrivsel	8
At blive ældre	9
Kost og drikke	10
Økonomi og Jura	11
Bolig	13
Sygdom og medicin	14
Syn og hørelse	18
Søvn	19

Udgivet af Solrød Kommune, Forebyggelse og Sundhedsfremme
Solrød Center 85
2680 Solrød Strand
Telefon: +4556182400
www.solrod.dk



Indledning

Denne pjece er til dig som har taget imod Solrød Kommunes tilbud om en seniorsamtale. Her kan du finde yderligere inspiration til det gode seniorliv. Du er altid velkommen til at tage kontakt til din sundhedsrådgiver, hvis der støder spørgsmål til, også i årene efter besøget.

Godt seniorliv!

Der findes heldigvis ikke kun én opskrift på det gode seniorliv.

Det gælder, også i seniorlivet, at når du er aktiv, og har et godt netværk øger det din livskvalitet og det kan have afgørende indflydelse på muligheden for at fortsætte med at leve det liv du ønsker også langt op i årene. I pjecen er der inspiration til hvordan du kan være aktiv, og opmærksomhedspunkter for at sikre et godt netværk. Plus en masse andre emner som du kan have gavn af at kende til.

Find frem til det i pjecen, som er vigtigt for dig. Det kan være emner, du kan have glæde af at blive mere opmærksom på, eller måske er der noget du har lyst til at ændre på.

God læselyst!

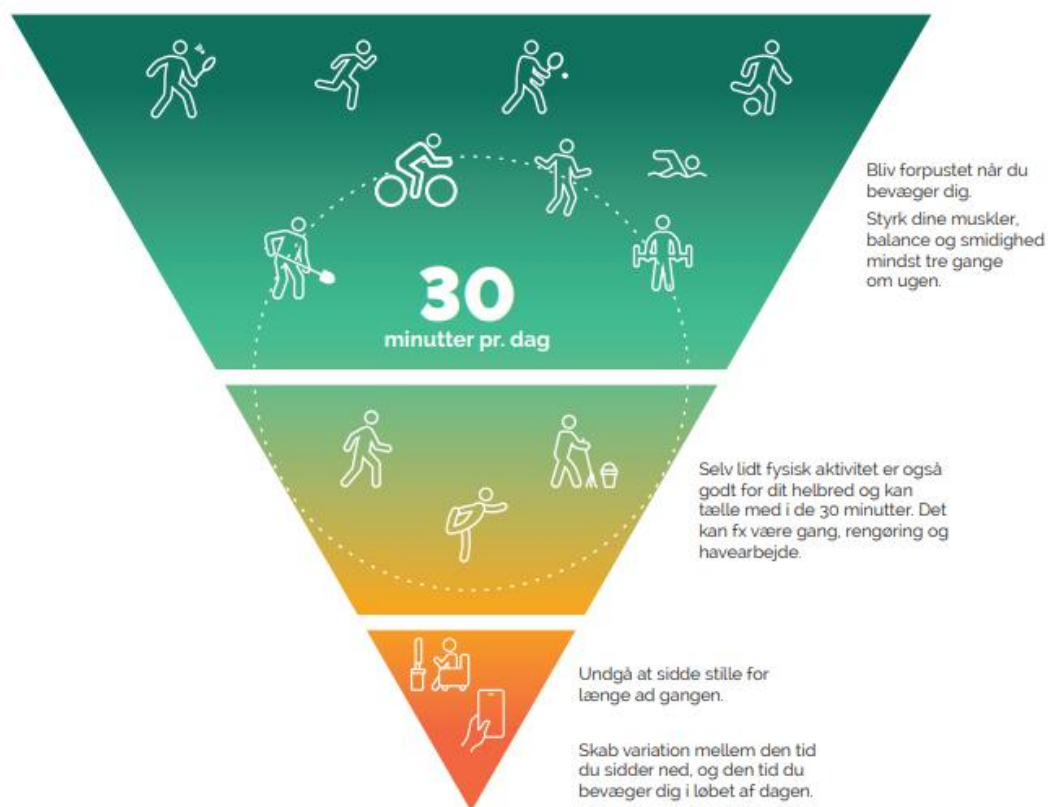
Motion - Der er god gevinst i at være fysisk aktiv.

Med alderen er det særlig gavnligt at vedligeholde muskelstyrke, bevægelighed, kondition og balanceevne. Det sikrer, at du har styrke og energi også fremover til de aktiviteter, du har lyst til.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet

Ældre (65+)

Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen, så du bliver let forpustet
– nogle gange også forpustet



Inspiration til bevægelse og motion

Du kan finde foreninger, som tilbyder **motion** på **Solrod.dk** – søg på foreningsportal.

Kender du **Hjertestierne**? Du finder information på Hjerteforeningen.dk.

Der er også inspiration på **Naturstyrelsen.dk** til vandreruter, cykelruter, løberuter osv.

Kløverstierne er gåruter af forskellig længde, alle med udgangspunkt fra pladsen foran Rådhuset.

Danmarks Naturfredningsforenings lokalafdeling Solrød, har en **oversigt over forskellige gåruter i Solrød**.

Kan du blive motiveret af en **skridttæller** eller **aktivitetsur**?

Find ud af, hvor mange skridt du allerede går, og øg antallet af skridt efterfølgende. Du kan prøve **intervalgang** se på **Vorespuls.dk**.

Eller en **cykelcomputer**? Hvor mange kilometer bliver det til på en uge eller på et år?

Der er **udendørs træningsredskaber** både ved Villabyerne og ved Munkekærskolen. Der er mere information på Solrod.dk under idræt og motion.

Solrød **svømmehal** har afsat to åbningstider kun for kommunens pensionister. Mandag og onsdag mellem kl. 11.30 og 13.00

Mere inspiration:

Aktivsundhed.dk

Helbredsprofilen.dk

Hjerteforeningen.dk

Gigtforeningen.dk

Vorespuls.dk

Naturstyrelsen.dk

Ældresagen.dk

OBS!

Husk at træne balancen

- find en balancetest på ældresagen.dk

Husk bækkenbunden – der er øvelser til både mænd og kvinder på **Blæren.dk**



*"Jeg er ikke til sport,
men jeg kunne vel
sætte det ene ben foran
det andet. Og det
gjorde jeg så. Jeg be-
gyndte at gå."*

Bente Klarlund.

Netværk – relationer med betydning

Gode relationer får ofte endnu mere afgørende betydning med alderen. Pensionistlivet giver mulighed for positive forandringer i netværket. Der er ofte mere tid til familie, venner, og til nye bekendtskaber, evt. gennem nye interesser.

Med alderen øges også risikoen for negative forandringer i netværket. Man mister den daglige kontakt til kollegaer, og der kan ske ændringer i ens etablerede netværk pga. sygdom og dødsfald.

Det er ikke afgørende for trivslen, hvor stort dit netværk er, men relationer skal plejes. Så gør noget aktivt for at holde fast i dine kontakter.

Prøv en gennemgang af dit netværk – hvem består det af?

Familie, venner, gamle kollegaer, bekendte, naboer osv. Er der nogen at være sammen med? Nogen der kan hjælpe? Nogen at betro sig til? Nogen at glædes med? Ikke mindst nogen som man selv betyder noget for? Har du overskud til at gøre mere? Er der måske en nabo, eller en gammel skolekammerat, som kunne have glæde af din opmærksomhed?

Har du behov for udvide dit netværk?

Vær aktiv og positiv i kontakten med dem, som du allerede kender.

Kig tilbage. Er der nogen som er gledet i baggrunden, som du kan kontakte igen?

Deltag, hvor mennesker mødes, kom i snak. Det svære skridt er at gøre kontakten tættere og mere personlig. Det tager tid. Find din måde at styrke kontakten på, enten ved at være direkte, eller ved at tage små skridt i retning af venskab, og vær forberedt på, at det ikke altid er nemt.

Du er velkommen til at tage kontakt til din sundhedsrådgiver. Vi ved hvor mennesker mødes og kan hjælpe dig med hvordan du kan gribe udfordringen an.

Oplever du ensomhed? Du er velkommen til at kontakte din sundhedsrådgiver, vi kan sammen afdække årsager og finde handlemuligheder. Vi kan også henvise dig til Solrød Kommunes trivselskoordinator som har mulighed for at følge dig på vej i nye netværk.

Savner du et nærværende fællesskab, hvor du får mulighed for at møde nye mennesker.

Så er **Fortæl for Livet** måske noget for dig!

Fortæl for Livet er et gruppetilbud til Solrød borgere over 65 år. I fortællegruppen mødes du med andre for at fortælle og lytte til historier og episoder fra livet, som har haft betydning!

Gruppeforløbet er styret af en gruppeleder og forløber over 10 gange á 1,5 times varighed.

Kontakt din sundhedsrådgiver hvis du vil høre nærmere.

Mental sundhed

Hvis vi som mennesker skal trives, skal vi *både* føle os godt tilpas og samtidig være i stand til at klare hverdagens opgaver. Med alderen kan der komme forandringer i bl.a. helbred, netværk og energiniveau: Livskvaliteten øges når du kan acceptere og integrere eventuelle forandringer.

For at øge trivslen!

Gør noget aktivt - Gør noget sammen med nogen - Gør noget meningsfuldt!

Foreninger og institutioner som laver sociale aktiviteter.

Ældresagen, Solrød afdelingen

Solrød Seniorklub.

Havdrup Seniorklub.

Kirkerne - se deres hjemmesider eller i lokalavisen.

For mænd: Hemingway Club.

For kvinder: Karen Blixen klub

For enlige: Solisterne.

Solrød Bibliotek & Kulturhus

Solrød 60+ motion

For at finde flere foreninger, se på **Solrod.dk** – søg på foreningsportal



*Smilet er den korteste afstand mellem to mennesker.
Victor Borge.*

Frivilligt arbejde

At lave frivilligt arbejde kan give nye indspark og sjove udfordringer, samtidigt med at du gør en forskel for andre. Det frivillige arbejde gør en stor forskel. Det gør det muligt for andre at få gode oplevelser. Det kan derudover også være en god måde for dig at komme i et givende fælleskab.

Kontakt din sundhedsrådgiver, hvis du har brug for hjælp til at finde det rette frivillige arbejde.

Aktivitets- og Frivilligcenteret, Solrød Center 85. Kom og se huset og hør om aktiviteterne. Hvis du gerne vil have en aftale, før du kommer, så kontakt din sundhedsrådgiver. På Solrod.dk under punktet "støtte og omsorg", finder du information om Aktivitetscentret og nederst finder du også "AKTIVISTEN", et blad som udgives hver 3. måned. Her er information om, aktiviteter i det aktuelle kvartal.

Mistrivsel

Trives du ikke?

Alderen kan byde på behovet for at gennemtænke og mindes det liv, som er levet. Det kan for nogen give anledning til tristhed, måske på grund af eksistentielle udfordringer, livsfortrydelser, tab og sorg.

Det kan også være, du kender til ensomhed, depression, kognitiv svækkelse, har bekymrende tanker om fremtiden eller døden.

Hvis du ikke trives, ønsker et større netværk, eller vil tale om de ting som kan være svære. Så er du velkommen til at tage kontakt til din sundhedsrådgiver. Vi er vant til at tale om de udfordringer der kan komme med alderen og vil gerne støtte dig.

Er du bekymret for en pårørende, ven eller nabo?

Du er altid velkommen til at henvende dig til sundhedsrådgiverne, hvis du kender nogen over 65 år, som er i en svær situation. Du skal have deres tilladelse til at henvendelsen, ellers har vi svært ved at hjælpe videre. Du er også velkommen til at henvende dig, hvis du har brug for støtte til, hvordan du griber en svær samtale an.

Sorg

Ingen kommer gennem livet uden at opleve sorg, eller uden at være tæt på nogen som er i sorg.

Hvis du selv kender sorgen og har brug for én at tale med, så kan du kontakte din sundhedsrådgiver. Vi er vant til, og trænede i, at tale om sorgen og sorgens betydning.

Alle over 65 år tilbydes én eller flere sorgstøttesamtaler når de mister en ægtefælle. Samtalerne tilbydes automatisk af sundhedsrådgiverne.

Gode råd når en du kender er i sorg

Sorg er en stressfyldt forandring for alle, sorgen og måden vi håndterer den på er forskellig fra person til person, så spørg til hvordan du konkret kan hjælpe den sørgende.

De fleste efterladte vil gerne "findes". Tilbyd din omsorg både praktisk og følelsesmæssigt.

Gå forbi, bank på, ring op, send en SMS eller måske et gammeldags brev. Hils når I mødes på vejen eller i supermarkedet.

Anerkend og respekter også at der er dage hvor den efterladte hellere vil være alene, eller ikke ønsker at snakke om tabet. Vi kan ikke trøste en sorg væk, men det kan være en stor trøst i bare at være sammen eller gå en tur sammen.

At blive ældre

Kan man påvirke hvordan man ældes?

Ja, det kan bidrage til en god aldring, at du er opmærksom på, at passe dit netværk og din krop.

- At lægge liv til årene - Der skal være noget at leve for, indhold i tilværelsen.
- At lægge år til livet: - **Livsstilfaktorer** som rygning, alkohol, kost og motion, har stor betydning for om man fremskynder, eller udskyder, aldringsprocessen.

KRAM faktorerne (kost, rygning, alkohol, motion)

Fokus på din livstilen har betydning hvis du ønsker at påvirke din chance for at leve længe og godt uden alvorlig sygdom.

Aldringsprocessen

Alderens indvirkning på forskellige væv og organer varierer, men alle bliver med alderen mere sårbare for sygdom.

- Knoglevæv bliver med alderen lettere og mere sprødt, hvorfor risikoen for knoglebrud øges.
- Muskelmasse og muskelstyrke tabes med alderen.
- Syn og hørelse bliver dårligere. Briller og høreapparat kan blive nødvendige.
- Hjertet. Aldringen påvirker ikke i sig selv hjertets funktion i nævneværdig grad. Men man bliver mere følsom for slitageforandringer, som fx åreforkalkning, hvilket reducerer blodforsyningen til hjerte og til hjerne. Hermed øges risikoen for, at der opstår skader på disse organer.
- Omsætning af **medicin og alkohol**. Ændringer i kroppens omsætning af føde og medicin betyder, at virkning, og bivirkning, af alkohol og medicin bliver mere fremtrædende.

Kilde: sundhed.dk

Har du spørgsmål, eller behov for hjælp til at leve mere sundt, så kontakt din sundhedsrådgiver.

Solrød Kommune tilbyder rygestopkurser og hjælp til at nedsætte alkoholforbruget.

Kost og drikke

- Følg De officielle Kostråd og fokusér på at få nok bælgfrugter, fisk, kød, æg, nødder og mejeriprodukter
- Tag de anbefalede kosttilskud

Du kan læse mere på foedevarestyrelsen.dk, her findes anbefalinger om kost og aktivitet for alle over 65 år.

Nogle af rådene lyder:

Hvis du er over 65 år, anbefales du at spise mere protein. Fjerkræ, fisk og kød er en god kilde til protein, men du kan også få protein fra blandt andet linser, bønner, æg og mejeriprodukter

Hvis du er over 70 år anbefales et dagligt D-vitamintilskud kombineret med et calciumtilskud. Det gælder, uanset om du spiser/drikker mælkeprodukter eller ej. Vitamin D er særligt vigtigt for, at kroppen kan optage calcium (også kaldet kalk). Mangel på vitamin D kan svække dine knogler og muskler.

Drik vand i stedet for sodavand, alkohol, juice og saftvand til maden. Også når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion. Det er som regel nok at drikke 1-1½ liter væske i døgnet. Kaffe og te tæller med i dit væskeregnskab. Husk dog at spare på sukker og fløde.

Vær altid opmærksom på **ændringer i vægten**. Både vægttab og vægtøgning kan have konsekvenser for dit helbred.

Der er inspiration til en god kost at hente på [Helbredsprofilen.dk](https://helbredsprofilen.dk) og på mange patientforeningers hjemmesider.

Alkohol

Vær opmærksom på at være særlig **forsigtig med alkohol**, når du bliver ældre. Ældre har mindre væske i kroppen, derfor bliver promillen højere. Med alderen får kroppen sværere og sværere ved at klare alkohol, hvilket fx kan give koordinationsproblemer, som kan resultere i faldulykker. Samtidig kan alkohol forringe effekten af medicin og øge bivirkningerne. Kilde: alkohologsamfund.dk

Sundhedsstyrelsen: **Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred. Højest 10 genstande om ugen. Højest 4 genstande på samme dag.**

Alkolinjen ring på 80 200 500 for anonym rådgivning. Læs mere på alkohologsamfund.dk

Alle har ret til gratis alkoholbehandling.

Har du spørgsmål, behov for hjælp til at spise mere sundt, problemer med vægten eller brug for at nedsætte dit alkoholforbrug, så er du velkommen til at kontakte din sundhedsrådgiver.

Økonomi og Jura

Har du økonomiske eller juridiske overvejelser knyttet til din tilværelse som pensionist, kan du finde information flere steder.

Både Ældresagen og Faglige Seniorer udgiver årligt **håndbøger som er målrettet pensionister**. Her kan du finde svar på spørgsmål om støttemuligheder, satser, fuldmagter og meget andet.

Ældresagens håndbog hedder "Værd at vide"

Faglige Seniorers håndbog hedder "Seniorhåndbogen"

Bøgerne kan bestilles hos de respektive foreninger og findes også på foreningernes hjemmesider.

Der findes meget information på hjemmesiden **borger.dk**. Du er også velkommen til at forhøre dig hos Borgerservice her i kommunen. Se åbningstider på Solrod.dk

Ældresagen i Solrød har en **juridisk rådgivning**. Informationen findes på Ældresagens hjemmeside eller i deres blad.

Kender du Advokatvagten?

Advokatvagten er et gratis tilbud til alle borgere, der har brug for personlig, juridisk rådgivning.

Når du henvender dig i din lokale Advokatvagt, kan du – helt anonymt – modtage en hurtig juridisk vurdering af din situation. Advokatvagten kan dog ikke føre din sag.

Du kan ikke ringe til Advokatvagten, men skal møde op personligt. Åbningstiderne finder du hos din lokale Advokatvagt. Du behøver ikke bruge den lokale advokatvagt, såfremt tiderne hos en af de andre passer dig bedre. Kilde: Advokatvagten.dk

På **Advokatvagten.dk** kan du se i hvilke byer de findes.

Testamente

Der er information at hente på borger.dk og hos ældresagen.dk

Dansk Folkehjælp tilbyder økonomisk rådgivning hvis din økonomiske situation er uoverskuelig. Kontakt Folkehjaelp.dk

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger. Hvis fremtidsfuldmagten bliver sat i kraft, er den eller de personer, såkaldte fremtidsfuldmægtige og kan repræsentere dig og handle på dine vegne. Du er selv fuldmagtsgiver.

Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du en dag bliver syg, mentalt svækket mv.

En fremtidsfuldmagt er et frivilligt og privat alternativ til en almindelig fuldmagt eller et offentligt værgemål.

Kilde: borger.dk

En fremtidsfuldmagt oprettes og underskrives digitalt, efterfølgende skal den anmeldes hos en notar ved byretten ved personlig fremmøde.

Hvis du er fritaget fra digitalpost, kan du få hjælp hos familieretshuset i Ringsted til at oprette en fremtidsfuldmagt.

Digital

Der er gode råd at hente på **Sikkerdigital.dk**

Vær opmærksom på:

- at holde dine digitale evner vedlige.
- hvis I er to, at begge parter kan begå sig digitalt.
- at beskytte og gemme dine koder.
- at nogen kan tage vare på dine sociale medier når du ikke er her længere.

Selv om du er fritaget for digitalpost er der andre digitale løsninger som du ikke kan fritages for, så vedligehold dit MitID.



A purple banner with white text and logos. On the left, it says 'Et godt nummer at ha' ved hånden'. An arrow points to the right where it says 'Cyberhotline for digital sikkerhed' and the large number '3337 0037'. Below the number are three logos: 'CENTER FOR CYBERSIKKERHED', 'DIGITALISERINGSSTYRELSEN', and 'sikker digital'.

Digitalfuldmagt

Hvis du har behov for hjælp til det digitale eller skal hjælpe en anden digitalt. Så læs mere på Borger.dk – digitale fuldmagter.

Her kan du anmode om eller give en fuldmagt. Fuldmagten gør det muligt, at hjælpe eller få hjælp til, f.eks. at søge om tillæg, melde flytning eller se sundhedsoplysninger.

Fuldmagten kan også gives af en som ikke selv er digital, læs mere på Borger.dk.

Du er velkommen til at kontakte din sundhedsrådgiver, hvis du har spørgsmål.

Bolig

Vores bolig er mere end mursten og beton. Boligen er vores hjem og har stor betydning for de flestes livskvalitet.

Er du glad for din bolig? Skal der ske en ændring i din boligsituation? Nu eller senere?

Ønsker du at blive boende, så kan det måske betale sig at se på, hvordan boligen kan gøres mere overkommelig eller indrettes anderledes, så den passer til dig også i en høj alder. Hvis du har have, skal den måske indrettes, så den kræver et minimum af arbejde. Er der økonomi til at købe hjælp, eller skal du måske alliere dig med familie og venner?

Overvej om du skal lade dig skrive op til en lejebolig – for en sikkerhedsskyld. Om 10 til 15 år ændrer du måske mening og har lyst til eller behov for boligsift.

På boligselskabernes hjemmesider er der mere information at hente.

De almennyttige boligselskaber, tager et årligt beløb, for at sætte dig på deres venteliste. Det er Domea, Boligselskab Sjælland og DAB, som har udlejningsboliger i Solrød.

De private udlejere sætter ledige udlejningsboliger på forskellige boligportaler.

Tænker du på at flytte?

Hvornår er det rigtige tidspunkt? Man kan godt flytte for tidligt, så man kommer til at mangle opgaver i det daglige. Det gælder særligt for dem, som har hus og have. Hvad skal den tid, som frigives, bruges til? Hvor skal du bo? Det kan være en stor opgave at flytte langt væk fra netværket. Det tager meget tid at opbygget et nyt. Det er måske ikke så nemt at finde den bolig, som du ønsker dig, så vær ude i god tid.

Solrød kommunes ældreboliger.

For at komme i betragtning til en ældrebolig, skal du opfylde flere kriterier. Kriterierne og visitationen til boligerne kan du læse mere om på Solrod.dk - støtte og omsorg – visiterede boliger.

Boligøkonomi.

Måske kan du finde svar på dine spørgsmål i nogle af seniorhåndbøgerne.

Ældresagens: "Værd at vide"

Faglige Seniorer: "Seniorhåndbogen"

Har du spørgsmål eller behov for at snakke om boligmuligheder, så er du velkommen til at kontakte din sundhedsrådgiver.

Sygdom og medicin

Langt de fleste seniorer har et godt helbred, selv om risikoen for sygdom øges med højere alder. Der kan for nogen være fordele ved et årligt helbredstjek. Spørg din læge, om du er en af dem. En årlig medicingennemgang anbefales til alle som får fast ordineret medicin.

Sundhed.dk

Når du er logget ind med din MitID kan du finde oplysninger som f.eks. journalnotater. Her finder du også **Medicinkortet** som er et overblik over din aktuelle medicin og recepter, du kan se hvor mange udleveringer du har tilbage, og anmode din læge om receptfornyelse. Der er mange oplysninger at hente om din medicin, det er også muligt at printe en oversigt ud.

På Sundhed.dk er det muligt at oprette **livs-/behandlingstestamente**, du kan læse mere om hvad det indebærer på hjemmesiden.

Med et behandlingstestamente kan du sikre, at lægerne følger dine ønsker til behandling, hvis du ikke selv er i stand til at give besked. Hvis du ikke har registreret dine ønsker i behandlingstestamentet, vil lægerne som udgangspunkt gøre, hvad de kan for at holde dig i live.

kopi fra sundhed.dk

Det er også på Sundhed.dk muligt at indsætte en **fuldmagt** til en pårørende, som giver dem adgang til at se dine sundhedsdata og dit medicinkort.

Kronisk Sygdom

Har du, eller en du kender, fået en kronisk sygdom, så er der ofte relevant og god information at hente på de forskellige patientforeningers hjemmesider. Har du fået KOL, hjerteproblemer, diabetes eller kræft, så har Solrød Kommune tilbud om rehabilitering. Tilbuddet kan hjælpe dig til at opnå den bedst mulige livskvalitet og funktions-
evne, samt begrænse eller udskyde de komplikationer, der kan opstå i forbindelse med din sygdom. Du skal have en henvisning fra din egen læge for at deltage i tilbuddet.

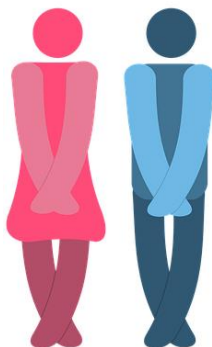
Der er også tilbud om netværk og træning for lungesygge, træning gennem hjerteforeningen og motivationsgrupper for diabetesramte.

Demens

Solrød kommune har et demensteam, som kan hjælpe og støtte dig, hvis du selv eller en pårørende har en demenssygdom. På solrod.dk under punktet: sundhed og sygdom kan du finde flere oplysninger. Her finder du også oplysning om undervisningsforløb for pårørende og pårørendegrupper.

Ældresagen har tilbud om **torsdagscafé**, det er et mødested for mennesker med demens som bor i egen bolig. **Alzheimerforeningen** har et tilbud for **pårørende** til demensramte, en månedlig sammenkomst med mulighed for at udveksle erfaringer.

Inkontinens – kan forebygges.



Op mod 500.000 danskere lider af inkontinens. Forekomsten stiger med alderen, blandt yngre er der flere kvinder som er urininkontinente, fra 80 års alderen er det lige hyppigt hos kvinder og mænd. Der kan gøres meget for at forebygge og forbedre inkontinens. **Der er mere information at hente i pjecen "Hold på vandet" som Sundhedsstyrelsen har udgivet find den på SST.dk.** Her er information om gode drikke- og toiletvaner. Der er yderligere information at hente på [blæren.dk](http://blaeren.dk), her kan du bestille en pjece med bækkenbundsøvelser, se i menuen under: Bestil materiale. Kontakt din læge for at få udredt årsagen til inkontinens.

Du er altid velkommen til at tage **kontakt til din sundhedsrådgiver**, hvis du har spørgsmål om sygdom eller sundhed, det kan være:

- du har brug for hjælp til at finde information.
- du har brug for en snak om sygdom eller har svært ved at overskue situationen.
- du er pårørende.
- du er usikker eller i tvivl efter en hospitalsindlæggelse.

Vi kan sammen få talt om din situation og finde eventuelle handlemuligheder.

Kender du Helbredsprofilen.dk?

Den er udarbejdet af Region Sjælland og indeholder information om sygdom, temaer som vedrører livet med sygdom og livsstilsemner.

Der er en masse små film, som er meget informative.



Kopi fra helbredsprofilen.dk forside

Temaer på helbredsprofilen



Transport i forbindelse med sygehusbehandling

Læs mere på regionsjaelland.dk – søg på befordring – find Regler for transport til sygehuse.

Flextur

Flextur er kollektiv transport efter behov, der kan benyttes af alle borgere helt på linje med bus, tog og metro i og mellem andre kommuner som er med i flexturordningen. Læs mere på [Movia.dk](https://movia.dk) – søg på Hvad er flextur? Der kan du også finde en lille film om hvordan ordningen fungerer.



Vigtige telefonnumre.

Akut – livsfare, alvorlig sygdom eller skade: 112

Øvrig behov for hjælp ring:



Tandpinevagten: 29 60 01 11

Husk du skal bestille tid hvis du har behov for skadestuehjælp.

Der er flere grunde til at ringe 112 – mistanke om blodpropper i hjertet eller i hjernen, skal der reageres hurtigt på.

Typiske symptomer og tegn på blodprop i hjertet

- Brystsmerter, sammensnørende, kan stråle op i kæben og ud i armene
- Smerterne kommer i begyndelsen turvis
- Klam og koldtsvedende
- Kvalme og opkast
- Eventuelt åndenød
- Eventuelt svimmelhed og besvimelsestendens
- Eventuelt blå om læberne

Kilde: sundhed.dk

Tre symptomer du skal reagere på

Det er vigtigt at kende de tre hyppigste symptomer på stroke og straks ringe 1-1-2, hvis du oplever et af dem. Med en simpel remse kan du finde frem til de fleste tilfælde af stroke:

Stræk. Hænger den ene arm?

Snak. Hænger ordene ikke sammen?

Smil. Hænger den ene mundvig?

Ring 1-1-2. Et stroke er en begyndende skade på hjernen.



Kilde: redhjernen.dk

Syn og hørelse

Har du problemer med synet eller hørelsen, så start med at konsultere en speciallæge. Det kræver ikke en henvisning.

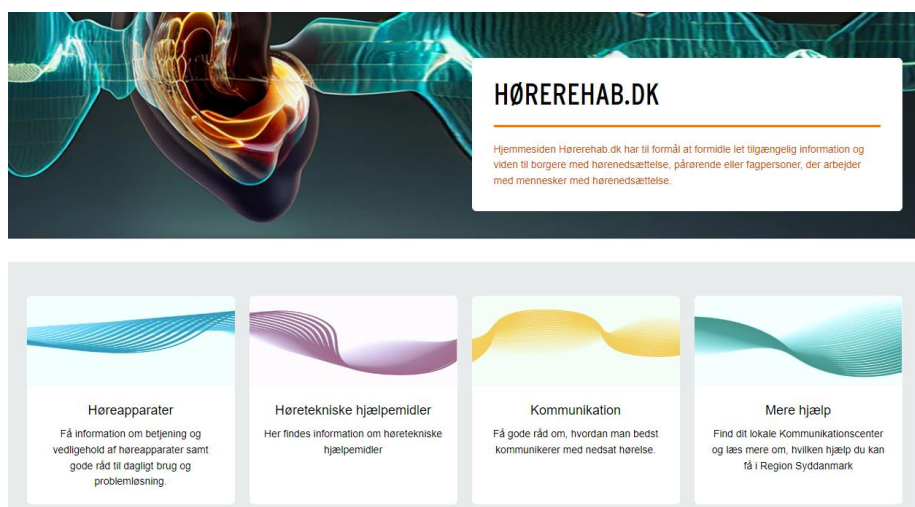
Overvej du at få undersøgt om du har høretab så findes der omfattende information på sundhedsstyrelsens hjemmeside: [SST.dk](https://sst.dk) - **søg på: høreapparat til voksen**.

Der er information at hente om synet og aldersforandringer på [øjeforeningen.dk](https://ojenforeningen.dk)

Bruger du allerede høreapparat?

På helbredsprofilen.dk findes nogle små film med information om vedligeholdelse af høreapparater.

Der er også inspiration på hoererehab.dk



Kender du Specialcenter for kommunikation i Roskilde?

Hvis der er problemer som ikke kun kan afhjælpes af briller og høreapparater, så er der måske hjælp at hente på specialcentret.

Alle borgere i kommunerne Greve, Solrød, Køge, Stevns, Lejre og Roskilde kan frit henvende sig til SCR Kommunikation og anmode om enten en hørepædagogisk udredning eller en synspædagogisk udredning. Ved udredningen afdækker konsulenterne problemets karakter. Herefter vil de vurdere om der kan indledes et forløb som kan bestå af undervisning eller hjælpemiddel afprøvning.

Kilde: Specialcenter for Kommunikation i Roskilde

For mere information se på scr.kommunikation.roskilde.dk

Søvn

Søvnen forandres med alderen. De hjernemekanismer, der gør hjernen i stand til at sove mange timer i træk, bliver svagere. Drop illusionen om den perfekte søvn, den gode dybe, uafbrudte søvn findes kun i barndommen og hos meget få voksne.

Man sover mindre, og søvnen er mere afbrudt. Søvnbehovet falder også med alderen.

Generelt anbefaler man mennesker over 65 år at sove 7 – 8 timer i døgnnet, mens alt mellem 5 - 9 timer kan være okay. Det er ikke skadelig hvis søvnen er afbrudt, og generelt er ældre mere robuste over for søvnmangel.

Kilde: Forstå din søvn, Birgitte Rahbek Kornum.

**God søvn grundlægges ved
at være aktiv i løbet af dagen, sørg også for
at komme udendørs og få dagslys.**

Drik ikke alkohol og kaffe før sengetid

Undgå sovemedicin

Sørg for ro og sov i et køligt mørkt rum

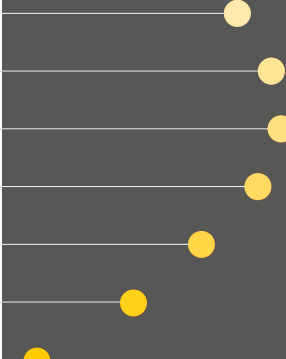
Tøm hoved for bekymringer og se ikke på en skærm før sengetid

Brug kun sengen til søvn og sex

Stå op hvis du ikke kan sove og gå i seng når du bliver træt

Se information om søvn på helbredsprofilen.dk

*Undgå Toiletbesøg om natten!
Undgå at drikke de sidste 2 til 3 timer
af dagen.
Foretag knibeøvelser når vandlad-
ningstrangen melder sig.
Sørg for at tømme blæren helt inden
du sover.
Kontinensforeningen*



Sundhedsrådgivere

Lone Rømer
Tlf. 56 18 24 31
lra@solrod.dk

Karin Brunsgaard Pedersen
Tlf. 56 18 25 77
kbs@solrod.dk

Seniorsamtale:
Tilbydes til alle 70 årige som bor alene
Tilbydes til alle 75 årige

Forebyggende hjemmebesøg:
Tilbydes til alle på 80 år
Fra 82 år, er det et årligt tilbagevendende tilbud.

Alle over 65 år, som er i en særlig svær situation, er altid velkommen til at kontakte sundhedsrådgiverne.
Serviceovens § 79A

Sundhedsfremme og
Forebyggelse
Solrød Kommune
Solrød Center 85
2680 Solrød Strand
www.solrod.dk