



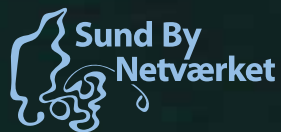
Sund By Netværket, temagrupper, Ældres faldulykker, december 2007. Foto: Anne-Li Engström. Layout: Sofie Møedon. Tryk: Rosendahls Bogtrykkeri

## Hvis du vil læse mere:

ÆldreForum udgiver løbende en række publikationer med information, inspiration og debatskabende stof om ældretilværelsen.

Publikationerne udsendes til en bred gruppe af modtagere, og mange ældre, deres familier og andre enkeltpersoner rekvirerer dem direkte fra ÆldreForum. Publikationerne er gratis og kan ses ved henvendelse til [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)

Man kan under punktet »alle udgivelser« se alle publikationerne i kronologisk rækkefølge. Man bestiller ved at kontakte Sekretariatet på tlf. 7242 3990 eller på mail [aef@aeldreforum.dk](mailto:aef@aeldreforum.dk)



**Sund By Netværket i Danmark** er et netværk for kommuner og regioner, som samarbejder om at styrke og udvikle det lokale sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.



# Et sundt og godt hverdagsliv

Det gælder om at holde balancen – fysisk, psykisk og socialt

## Et sundt og godt hverdagsliv

Sund By Netværket har udarbejdet 6 foldere specielt stilet til ældre. Ideen er at informere kommunernes ældre borgere om, hvordan de kan bevare et sundt og godt hverdagsliv langt op i årene.

Det er ikke en selvfølge, at alderen i sig selv medfører tristhed, dårligt helbred, skavanker og svækkelse. Rammerne for ens liv spiller en stor rolle for, hvordan alderdommen bliver og opleves. Men man kan selv gøre en hel del for at skaffe sig et rigt, spændende og udfordrende liv som ældre.

**»Alderen sætter sig spor, hvis der er modvind. I medvind kan alderen derimod opleves som en mulighed for fortsat vækst«** Henning Kirk, dr. med.

**»Åh – hvor er det godt, at jeg vågnede, og at jeg glæder mig til i dag«** En ældre borgers udsagn om det gode og sunde hverdagsliv.

Folderne handler om, hvordan man kan skabe sig et sundt og godt hverdagsliv ved at styrke sin balance fysisk, psykisk og socialt. I folderne findes gode råd om mad og drikke, fysisk aktivitet, en god nattesøvn, sovemedicin og beroligende medicin, syn, fodtøj, indretning af boligen, det gode humør og samvær med andre. Vi anbefaler, at du taler med andre om rådene, og om hvordan de passer ind i lige netop dit hverdagsliv.

Folderne er gratis og kan fås ved henvendelse til »Borgerservice« i din kommune. Folderne kan desuden hentes på [www.sund-by-net.dk/publikationer](http://www.sund-by-net.dk/publikationer)



## Fysisk balance i hverdagslivet



### Mad og drikke

Uden mad & drikke duer hverken heltinde eller helt. At være i fysisk balance handler om at spise god og nærende kost og samtidigt så tilstrækkeligt, at man bevarer muskelstyrke og stærke knogler. Det handler også om at drikke 1-1½ liter væske om dagen, så man undgår at blive svimmel og falde.



### Hold dig fysisk aktiv

Fysisk balance opretholdes ved fysisk aktivitet, som er alt lige fra motion og idræt til dans, havearbejde, trappegang og leg med børnebørn og oldebørn. Hvis man er fysisk aktiv bliver man stærkere, mere udholdende, mere smidig og sikker på benene. Man får også en bedre nattesøvn, en bedre fordøjelse og et bedre humør. Brug de mange lokale tilbud.



### En god nats søvn

En god nats søvn fremmes af fysisk aktivitet, hvor man bliver naturligt træt. Ens fysiske balance bliver ringere, hvis man ikke er udhvilet og har sovet godt om natten. En af f olderne giver 10 gode råd til en god nats søvn. Sovemedicin er ikke et af disse råd, da det kun skal tages i særlige tilfælde og i en afgrænset periode.



### Sovemedicin og beroligende medicin

Fysisk balance forstyrres af for meget sovemedicin og beroligende medicin i forkert mængde og på forkerte tidspunkter. Tag kun medicinen i samråd med lægen og følg de konkrete anvisninger. Sovemedicin bør kun tages i max 2 uger i træk, og beroligende medicin bør kun tages i 4 uger.



### Hold kroppen i balance

Hold kroppen i balance og indret dit hjem, så du ikke falder. Synet, hørelsen, fodtøjet og indretning af boligen med god belysning samt ledninger og tæpper fastgjort, så man ikke falder over dem, er vigtige elementer i at holde balancen.

## Psykisk balance i hverdagslivet

### Et godt humør og et optimistisk livssyn er godt for psyken

Psykisk balance handler om humøret og livsglæden. Man får et bedre humør af fysisk aktivitet og samvær med mennesker, man holder af og respekterer. Man kan også komme i psykisk balance ved at dyrke sine interesser og høre sin yndlingsmusik. Det er meget individuelt, hvad der skaber psykisk balance, men hovedbudskabet er at sørge for at holde sit humør oppe og glæden ved livet intakt. Har man en egentlig depression, skal man gå til sin læge.

## Social balance i hverdagslivet

### Familie, venner, naboer og foreninger giver mulighed for gode fællesskaber

Mennesket er et socialt væsen, og social balance opnår man ved at være med i store eller små fællesskaber. Brug de kommunale tilbud og de frivillige organisationer til samvær med andre. Hvis man har nogen at være sammen med, at være aktiv sammen med, at få en god snak og et godt grin sammen med, så er det også godt for sundheden. Mennesker, der ikke føler sig ensomme, lever længere og har færre sygdomme.