



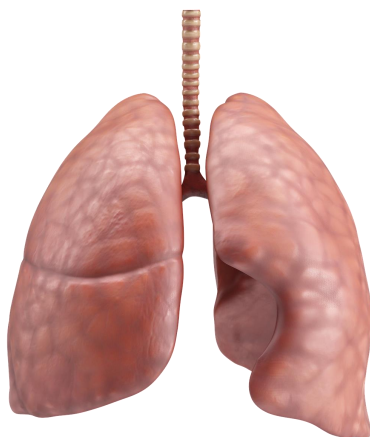
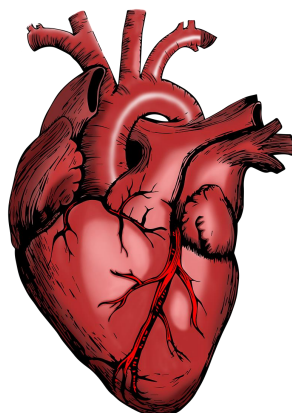
Tema 1 – Naturligt åldrande

Mål:

Kunskap om det naturliga
åldrandet.



Naturligt åldrande -vad händer i vår kropp?





Om hjärnan

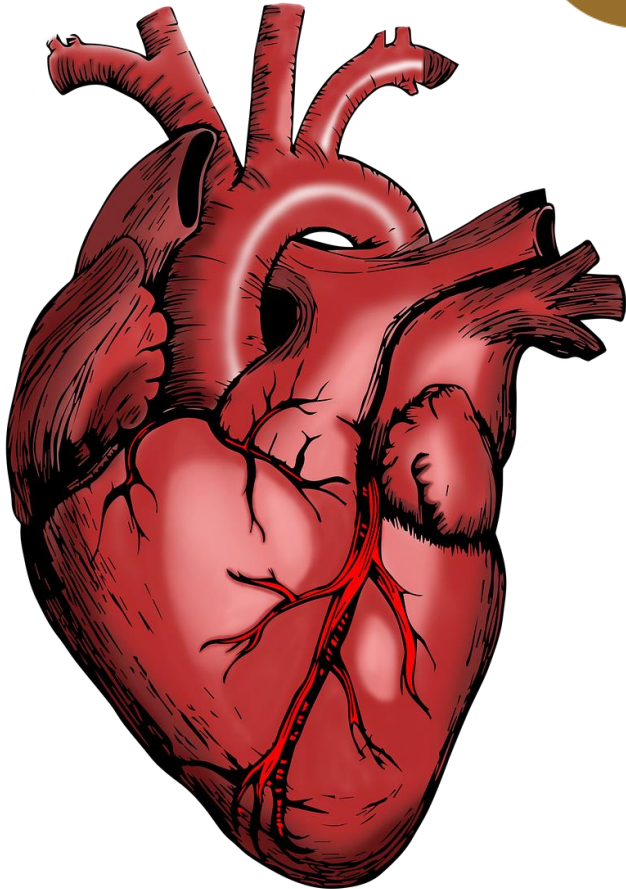
Hjärnans kapacitet kan förbättras även i hög ålder.

Hjärnan har en förmåga att anpassa sig.

Blodflödet minskar i hög ålder.

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet och minnesträning
- Utmana hjärnan – hur gör man det?



Hjärta och kärl

Hjärtat vår största muskel.

Kärlen blir stelare och trängre.

Pumpfunktionen minskar och proppar kan bildas.

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet i alla former
- Sluta röka



Lungor

Lungornas förmåga minskar med hög ålder.

- * Syresättning av alla organ minskar
- * Ger trötthet och andfåddhet

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet i alla former
- Sluta röka



Musklerna

Muskelcellerna minskar i antal, du blir svagare.

Muskelstyrkan minskar 5-8 % varje år efter 60 års ålder.

En 70 åring har tappat 50 % av sin handstyrka.

Vad kan du göra själv?

- Styrketräning i alla former
- Ingen åldersgräns för att förbättra muskelstyrkan





Skelettet

Skelettets nedbrytning är större än uppbyggnaden.

Blir skörare.

Ökar risk för benskörhet och fraktur.

Tecken på benskörhet är minskad kroppslängd, krum rygg, ryggsmärta.

Vad kan du göra själv?

- Styrketräning i alla former, belasta skelettet
- Tillräckligt med mineraler, tex kalcium
- Vistas dagligen utomhus
- Prata med din läkare om tillförsel av kalcium, D-vitamin



Huden

Huden åldras som alla organ i kroppen.

Huden blir torrare.

Klåda kan uppstå.

Skör hud gör att sår uppstår lättare och läker sämre .

Vad kan du göra själv?

- Smörj in huden dagligen

- Drick tillräckligt med vatten för att förhindra intorkning





Munnen

De flesta äldre har inga större problem med sin mun men har ofta många fyllningar, kronor, broar som kräver extra omsorg.

Salivproduktionen kan minska på grund av ålder, sjukdom eller läkemedel och leder ofta till muntorrhet.

I en torr mun ökar risk för karies och infektioner.

Vad kan du göra själv?

- Saliven är viktig för god munhälsa – t ex salivstimulerande tabletter
- Använd Fluor
- Gå regelbundet till tandvården





Fötterna

Fötterna blir stelare med åldern.

Fotsulorna blir känsligare på grund av sämre cirkulation.

Ger sämre balans, smärta och kan få svårare att gå.

Vad kan du göra själv?

- Fotgymnastik
- Smörj med fet kräm
- Ha bra skor





Passion för livet

– Reflektion

Vad är naturligt åldrande för dig?



Stå
gärna
upp en
stund