

”Fråga doktorn” 24 januari - Första månadsträffen 2023

Det märks tydligt att suget finns där; efter att träffas och umgås. Uppslutningen till första månadsträffen 2023 är överraskande och glädjande stort.

Innan doktor Mannerroos, som är dagens föreläsare, får ordet berättar Jan Davidsson från Svärdsjö Orienteringsklubb (SOK) om planerna på att bygga en aktivitetspark för boende i Svärdsjö med åldern 65+. Parken benämns som utegym alternativt uterehab och innebär enkel träning med enkla redskap utomhus. ”Det ska vara roligt att träna” är måttet, antingen enskilt eller i grupp. Aktivitetsparken kommer att byggas i anslutning till fotbollsplanen bakom skolan och med byggstart förhoppningsvis i höst.



Jan Davidsson berättar engagerat om planerna att bygga en aktivitetspark för seniorer i Svärdsjö.

Läkare Peter Mannerroos tar över och börjar med att prata om hälsoaspekten som äldre d v s att leva, äta och sova. Som äldre behöver vi mer proteiner, från djurriket och minska på intaget av kolhydrater. D-vitamin bör vi äta under höstens och vinterns mörka månader.

Vi behöver mindre sömn som äldre och mellan kl.12.00 och kl. 15.00 infinner sig ofta en naturlig svacka och varför inte passa på att ta en tupplur då?



”Undvik helst att läsa bipacksedeln till läkemedel” uppmanar doktor Mannerroos

Såväl medicinering som läkemedelsdosering och preparat är ständigt aktuella spörsmål. Peter berättar att den försämrade ämnesomsättningen hos äldre gör att mediciner bryts ned långsammare. I många fall kan det vara aktuellt med en läkemedelsgenomgång och eventuellt sänka en föreskriven medicindos eller ta bort ett läkemedel helt.

Artros är något av ett modeord idag och Peter förklarar skillnaden mellan reumatism som börjar i våra små leder och artros som sätter sig i de större som exempelvis knän. Viktigt är att försöka röra på sig och inte bli sittande längre stunder i taget.

Bo Eriksson avtackade Peter med en blomma och träffen avslutades med kaffe och pinfärsk wienerbröd.





Platsen för aktivitetsparken.

Aktiviteter 65+

- Gemensamma promenader
- Träna i små grupper
- Cirkelträning på redskapen
- Grilldagar
- Fika i SIFs klubbstuga
- Gåfotboll
- Uteschack
- Öppet för alla, utan kostnad
- Fler förslag...

Det ska vara ett nöje att träna!



Exempel på aktiviteter i aktivitetsparken.
Text och bild: Annica Larsdotter