

# Äldres hälsa

## Lästipslista



Sjukhusbiblioteken i Värmland

## **70 är det nya 50: hur äldre är yngre än någonsin och hur du håller hjärnan och kroppen i form**

**Av Ingemar Skoog**

Under de senaste femtio åren har det skett dramatiska förbättringar av äldres hälsa. Dagens 70-åringar har lika friska kroppar och hjärnor som 50-åringar hade för några generationer sedan! Dessutom har det skett förändringar i attityder och till och med personlighet. Många av dagens 70-plussare vill ut och resa och hitta på roliga saker medan de ännu känner sig unga. Du kommer även att få effektiva råd om hur du håller hjärnan och kroppen i form långt upp i åldrarna helt enkelt hur åldras på bästa sätt.

## **Alla dessa dagar som kom och gick: tankar om livet i den tredje åldern**

**Av Joachim Berner & Johan Norberg**

I den tredje åldern, mellan 55 och 70 år, är man inte gammal, men inte heller ung. Helt nyss var man 35 och alldeles runt hörnet fyller man 80. Det är en period med speciella utmaningar: de stora projekten med familj och arbete är avklarade för de flesta, och livet övergår i en ny fas. Det kan vara dags att koppla nya grepp på gamla tankebanor. Vad ångrar vi, vad saknar vi och vad drömmer vi om? Hur sköter man en kärleksrelation och hur tar man hand om gammal och ny vänskap? Med åren kommer också nya perspektiv på lycka, bekräftelsebehov, skilsmässor, andlighet och inte minst hälsan.

## **Att få leva till 100 och längre: de äldsta berättar**

**Av Charlotte Åberg-Holm**

Fler och fler människor blir idag 100 år och mer än så. Men vad bidrar till en hög ålder, ett fortsatt välbefinnande och en upprätthållen hälsa? Utifrån forskning och personlig erfarenhet, men framför allt levande beskrivningar från de äldre själva studerar författaren vad som bidrar till ett långt liv.

## **Bli yngre med tiden: för er som vill få ett längre, friskare och rikare liv**

**Av Birger Öhman & Göran Murvall**

Träning, hälsosam kost och god sömn är tillsammans en mirakelmedicin för vår hälsa, långt bättre än vi anar. Vi behöver alla tre för att må riktigt bra. Boken som bygger på vetenskapliga fakta och egen erfarenhet redovisar många av de senaste rönen som ledande forskare kommit fram till och som nu kommer oss till godo. Och det är fullt möjligt att backa åren och bli yngre med tiden. Och det bästa av allt, det är aldrig för sent att ändra sin livsstil, oavsett ålder.

## **Bättre med åren: forskarens bästa tips för ett långt och lyckligt liv**

**Av Katarina Steding-Ehrenborg**

Det finns många sätt att fördröja åldrandet, men livet handlar ju inte om att överleva, utan om att leva. När vi säger att vi vill få fler år i livet menar vi snarare att vi vill få mer liv i åren. Här berättar Katarina Steding-Ehrenborg, lektor i hälsovetenskap och docent i experimentell klinisk fysiologi vid Lunds universitet, om de bästa sätten vi känner till för att bromsa åldrandet på ett sätt som ger guldåren guldkant. Det handlar om sportbilar och biodling, om tai chi och balansskor, men framför allt om gemenskap och kärlek.

## **Det goda åldrandet: vad du behöver veta om din kropp och hälsa**

**Av Dan Bagger-Sjöbäck (red.)**

Det goda åldrandet är något av en klassiker med sina 25 kapitel om människan och den åldrande kroppen. Det är ingen sjukdomsbok utan en ”friskhetssamling” texter, skrivna av Karolinska sjukhusets främsta överläkare och professorer om alla viktiga medicinska områden. Syftet med boken är att helt enkelt ge en bild av vad som naturligt sker i kroppen alltefter som livet framskrider.

## **Det nya gamla**

**Av Helena von Zweigbergk & Cilla Ramnek**

Helena von Zweigbergk och Cilla Ramnek är båda 65 och vet inte hur de ska bete sig, vart de ska ta vägen, hur de ska se ut. Det brukar sägas att 70 är det nya 50, men sanningen är att är man 65 så är man. Att bli äldre idag är dock något helt annat än för generationerna före oss. Det blir stort och smått, praktiskt och existentiellt. En bok om att våga hantera smärtpunkter och samtidigt undra vad i hela världen man ska ha på sig. Att vara kvinna i en ny tid, inifrån och ut.

## **Därför dör vi: den nya vetenskapen om åldrande och jakten på odödlighet**

**Av Venki Ramakrishnan**

Kommer framtidens människor att övervinna döden? I dag pågår en revolution inom biologin när det gäller vår syn på livet och döden. Aldrig tidigare i historien har människan varit så nära att förstå hur livet skulle kunna pågå betydligt längre än vad det gör i dag. I denna bok utforskar Nobelpristagaren Venki Ramakrishnan jakten på odödlighet vid vetenskapens frontlinjer. En djärv upptäcktsfärd genom vetenskapen om det biologiska livets slut av en av vår tids vetenskapliga portalfigurer.

## **I november: om åldrandet**

**Av Sven-Eric Liedman**

I ett trettiotal korta kapitel skrivna i den fria essäns form, vidrör han ämnen och teman som diskrepansen mellan kroppens gradvisa förfall och intellektets ståndaktighet, om oron över hur världen kommer att se ut för kommande generationer, och om ”konsten att vara farfar”. Hans personliga reflektioner och vardagliga iakttagelser från sitt eget aktiva pensionärs liv, med alla sina farhågor och glädjeämnen, sitt vemod och sin tillförsikt, bidrar till bokens djupt mänskliga och förtröstansfulla karaktär.

## **Ja, vi åldras: två systrar om vad som väntar**

**Av Catarina Canivet & Maria Gruvstad**

Att läsa denna bok kan kännas som att lyssna på ett samtal mellan de två systrarna. De utforskar åldrandets komplexitet med både humor och allvar. De blandar fakta med skönlitteratur de läst, möten med människor och egna upplevelser. De tar upp svårigheterna med att bli gammal men också fördelarna. En mycket personlig bok!

## **Jag är inte död, jag är bara gammal**

**Av Ylva Floreman**

I denna djupt personliga och politiska bok ställer Ylva Floreman omskakande frågor om det goda livet på ålderns höst. När man är ung kan man stå ut med både skoskav och knölig säng, men när man är 82 eller 96? Är maten varm, ljummen eller rentav kall? Vem hjälper en att peta i tänderna där en köttbit fastnat? När vi blir äldre ska vi leva ett värdigt liv och känna välbefinnande, enligt socialtjänstlagen. Men hur ser det ut i verkligheten?

## **Lev hela livet: filosofiska tankar om ett gott och meningsfullt åldrande**

**Av Bengt Brülde**

Här bjuder filosofen Bengt Brülde (född 1959) in till en dialog med läsaren om hur vi kan och borde förhålla oss till vårt eget åldrande. Förändringarna som sker under årens lopp kan vara dramatiska och kräver kanske ett nytt sätt att förhålla sig till livet. Med handfasta råd och tydliga exempel vägleder Brülde läsaren genom pensioneringen, våra nära relationer, hälsan, hur vi bäst ska förvalta våra möjligheter samt meningen med livet. Oavsett om du börjar närma dig femtio, har passerat åttio eller har större delen av livet framför dig är det rätt tid att tänka över hur du lever ditt liv.

## **Livet efter 60: inspiration för dig som vill börja om, sätta fart eller bara få det härligare!**

**Av Suzanne Axell**

Vad händer när man som kvinna passerar 60? I den här boken reder ett gäng kloka kvinnor ut livet efter 60. Vad händer med kärleken och sexlivet när man bli äldre? Måste man sluta jobba? Kan man börja om från början? Och hur hittar man nya kompisar? Möt Marie Göranzon, Elsie Johansson, Lena Linderholm och många fler kvinnor som i mogen ålder vågar leva sina bästa liv. För det är aldrig för sent! Inspiration för dig som vill börja om, sätta fart eller bara få det härligare.

## **Långlevnadsrevolutionen: blå zonerna, forskningen, maten & träningen, inre resan**

**Av Maria Borelius**

Måste vi åldras som vi gör? Kan vi leva mer fullt ut och längre? Vad kan vi lära av forskarna, medicinska traditioner och av de blå zoner där långlevarna bor? Maria Borelius har under sju års tid rest i de blå zonerna och samtalat med de forskare och gurus som ligger längst fram i världen. Ur detta växer nya verktyg för ett längre liv fram. Det handlar om fasta, träning, mikrobiota, grupptillhörighet, affirmationer och en ny blick på genetiken.

## **Med livet i behåll: om åldrandets frihet och förluster**

**Av Anna Käver**

Det finns en frihet, en lättnad, i att bli äldre. En lättnad från ett tidvis mycket betungande ansvar för andra. När vi lotsat våra egna föräldrar genom ålderdom och död, när barnen, kanske även barnbarnen, vuxit upp och står på egna ben och när arbetsgivaren (snart) inte knackar dig på axeln, kan stegen faktiskt kännas lite lättare. Då kan frihets känslan infinna sig, även när artrosen begränsar dina promenader. Äntligen har vi viljan och tålamodet att leva som vi vill.

## **Mer levande med åren**

**Av Patricia Tudor-Sandahl**

Patricia Tudor-Sandahl är psykolog, psykoterapeut och författare. Många har också mött henne genom Sveriges Radio som värd för Sommar och Vinter i P1 och som återkommande medarbetare i Tankar för dagen. Här skriver hon om modet att åldras ur ett existentiellt perspektiv, om att inte nöja sig med att leva på ytan av sig själv och om att bli sams med det paradoxala och motsägelsefulla som ryms inom oss människor. Nu finns hennes kloka och insiktsfulla tankar samlade i en bok som ingjuter hopp och en känsla för livets meningsfullhet och möjligheter, oavsett ålder och livssituation.

## **Människans funktionella åldrande**

**Av Åke Rundgren & Ove Dehlin**

Boken fokuserar på den period då åldersbetingade funktionsförändringar blir mer påtagliga, alltså som regel åren efter de 50 eller 60. Generella aspekter på åldrandet belyses liksom åldersförändringar i olika organ och organsystem. För att underlätta för icke-medicinskt orienterade läsare beskrivs den normala anatomin och den normala funktionen utförligt, för att sedan fokusera på de åldersrelaterade förändringarna. Målgruppen för boken är alla som är intresserade av det mänskliga åldrandet sett ur en funktionell synpunkt.

## **När horisonten flyttar sig: att bli gammal i en ny tid**

**Av Bodil Jönsson**

Bodil Jönsson skriver här om många av våra föreställningar om åldrande och äldre. Och hon får oss att se pensionsåldern som en tid fylld av möjligheter och nya utmaningar. Livet är faktiskt ett konstverk som förtjänar den största uppmärksamhet, också den tredjedel av livet som allt fler får uppleva som pensionärer. Men vilka blir då effekterna av detta, vad kommer vi att vilja göra utifrån våra unika förutsättningar och hur kommer detta att påverka både vår framtid och omvärlden i en tid av stora demografiska förändringar?

## **Outlive: lev längre bättre**

**Av Peter Attia.**

Peter Attia är cancerläkaren som i stället för att bota sjukdomar sadlade om och började arbeta med att förebygga dem. I den här boken samlar han alla de taktiker och tekniker som kan hjälpa fler än bara hans patienter till ett långt meningsfullt liv. Boken lär dig också hur viktig både din sömn och ditt mentala välmående är för din fysiska hälsa och varför du bör skippa alla restriktiva dieter för att i stället fokusera på vad just din kropp behöver.

## **Åldrandets gåta: vetenskapen som förlänger ditt liv**

**Av Henrik Ennart**

Henrik Ennart är journalist och har träffat forskare som är specialiserade på åldrande. De konstaterar att människan kommer att leva betydligt längre jämfört med idag. Förklaringarna är en förbättrad levnadsstandard liksom vår livsstil. Råden från experterna skiljer sig åt: ät färre kalorier, stå upp när du arbetar, snabbfasta eller dra ner på kött och socker. Dessa val påverkar cellernas åldrande och när forskarna hittat vilka gener som styr livslängden och lärt sig hur man kontrollerar dem blir frågan till sist: Hur gamla vill vi bli?

## **Äldres sexualitet: hälsa, rättigheter och njutning**

**Av Linn Sandberg & Suzann Larsdotter (red.)**

Denna antologi synliggör och ökar kunskapen om äldres sexualitet. Sexuell hälsa är en grundläggande del av hälsan och välbefinnandet under hela livet men många som arbetar med äldre saknar kunskap om äldres sexualitet. Boken är ett samarbete mellan forskare och erfarna sexualupplysare där läsaren får ta del av både forskning och kliniska erfarenheter från området. Antologin utgår från normkritiska perspektiv och synliggör den mångfald som finns av både äldre personer och av sexualiteter. Den har en positiv och bekräftande syn på sexualitet samtidigt som den också behandlar problem och utmaningar som kan uppstå.

# Tips på sidor för vidare läsning:

## **PRO - Pensionärernas riksorganisation**

I PRO kan du som är pensionär träffa nya vänner, gå kurser, resa, njuta av kultur och delta i friskvårdsaktiviteter. PRO är också pensionärernas röst i samhällsdebatten och verkar för ett samhälle där du som pensionär har ekonomisk trygghet, där det finns bra vård och omsorg och där livsmiljön är trygg och stimulerande.

[www.pro.se/](http://www.pro.se/)

## **Socialstyrelsen.**

Socialstyrelsen arbetar för att äldre personer ska få god och jämlik vård och omsorg utifrån sina behov. De publicerar även kunskapsstöd och riktlinjer för att stödja hälso- och sjukvården, tandvården och socialtjänsten och dess arbete med äldre.

[www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/aldre/stod-i-arbetet--vard-och-omsorg-for-aldre-personer--utifran-amnesomraden/](http://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/aldre/stod-i-arbetet--vard-och-omsorg-for-aldre-personer--utifran-amnesomraden/)

## **Riksföreningen Äldres Hälsa**

Riksföreningen Äldres Hälsa bildades 2018. De vänder sig främst till dig som är äldre men även till dig som är anhörig eller till dig som möter äldre i ditt yrke eller uppdrag, eller till dig som helt enkelt bara är intresserad av deras frågor. De kan med andra ord beskrivas som en intresseförening som fokuserar på äldres hälsa.

[www.aldreshalsa.com/](http://www.aldreshalsa.com/)

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

## Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

## Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.