

# Promenader minskar stressen

Flera forskningsstudier visar att genom att tillbringa tid utomhus i naturen kan man minska stress, sänka blodtryck och kortisolnivåer samt förbättra immuniteten. Skogen är bra, men det räcker faktiskt med närmsta park eller en härlig promenad längs havet.



En lång härlig promenad i naturen minskar stressen lika bra som att koppla av med en bra bok. Rutiner är bra för kroppen. Läg dig och gå upp vid ungefär samma tid varje dag så hamnar kroppen i balans.

Nu när det är Coronatider är promenader ett bra sätt att umgås med vänner, bara alla håller avstånd. En halvtimmes daglig promenad håller muskler och leder igång.

Det är också hälsosamt att koppla av med en bra bok. Så lite som sex minuter kan vara tillräckligt för att dina stressnivåer ska sjunka med 68 procent, sira en studie som gjorts av University of Sussex. Mycket tyder dock på att pappersbok är mer avstressande än att läsa på mobilen eller surfplattan, på grund av ljuset.

Skaffa en gå och lägg dig-rutin, där du varvar ned i god tid innan sömnen. Se till att sovrummet är svalt och mörkt, så att kroppen och hjärnan förstår att det är sovdags. Om du är ordentligt utsövd har du betydligt bättre chanser att hantera arbetsdagens stressmoment.

Ibland kan kroppen känna behovet av massage. Massage frisätter det lugnande hormonet oxytocin som är motsatsen till stresshormonet adrenalin. En bra massage kan ge ny, välbehövlig energi.

En annan metod är akupunktur. Akupunktur handlar inte bara om att lindra smärta. Undersökningar visar att akupunktur aktiverar endorfiner i hjärnan, som ger en känsla av lugn och harmoni långt efter en behandling. Forskningen visar också att akupunktur kan stärka immunförsvaret, vilket är en välkommen bonus.

## Lättare guide hitta seniorboende

**När du funderar över ett nytt boende i en ny fas i livet som 65-plussare, då finns Seniorval som en oberoende sök- och informationstjänst. Här finns bostadsmarknaden för seniorer samlad och information om hur du söker ett seniorboende eller trygghetsboende i olika kommuner**

– Det var svårt att få en överblick av utbudet av bostäder för seniorer och förstå hur man skulle göra för att hitta en bostad, därför startade vi Seniorval 2012 som en informationstjänst. Vi hade anhängare som funderade på hur de ville bo som senior och vi tyckte inte att det fanns någon bra vägledning, säger Pernilla Kristoffersson, initiativtagare till Seniorval.se.


Seniorval täcker hela Sverige. Bostäder för seniorer finns både som hyresrätter och bostadsrätter. För hyresrätter är det ofta bostadsförmedlingarna i kommunerna som ombesörjer kölistan. Det är där den sökande måste anmäla sitt intresse och bevaka vad som blir ledigt. Utöver det kan det också finns stiftelser och privata aktörer som har egna köer. Dit vänder man sig direkt med förfrågan. Bostadsrätter säljs på bostadsmarknaden som vilken bostad som helst.

– Våra besökare ska i alla kommuner kunna hitta fastigheter och bostäder som finns för seniorer och information om vart man vänder sig för mer information, säger Pernilla Kristof-

fersson och tillägger att uppdateringar görs varje år.

Seniorboende och trygghetsboende är två vanliga benämningar för bostäder för seniorer. På seniorboenden finns egentligen inga krav. De kan i vissa fall bara innebära att du måste ha uppnått en viss ålder för att få flytta in från 55+. Men det finns även de alternativ som erbjuder tillgång till gemenskap, såsom middag, träning, kulturklubbar och resor.

I vissa fall finns även ett serviceutbud kopplat till boendet. Ofta är seniorbostäder tillgängligt utformade så att det går att bo kvar i den som äldre. De ligger också ofta med närhet till service och kommunikationer. Det är ett enkelt och bekvämt alternativ för ett aktivt seniorliv och som funkar bra att åldras i.

 **Ställ dig i kö i god tid innan det är aktuellt**

Trygghetsboenden har ofta en högre åldersgräns 70+ och ska erbjuda gemensamhetsu-



Foto: POPPY PHOTOGRAPHY

trymmen plus att det några timmar i veckan ska finnas personal på plats som kan fungera som värd/värdinna.

– Många seniorboenden erbjuder samma sak som trygghetsboenden. Dessutom fungerar det olika i olika kommuner. I vissa kommuner kan socialförvaltningen bevilja eller ge förtur till trygghetsboende medan i andra är det en kö precis som till andra bostäder, säger Pernilla Kristoffersson.

Ett konkret tips är att ställa sig i kö i god tid innan det är aktuellt. Kötiderna kan vara långa. Ju längre tid du stått i kö desto större chans är det att hitta sitt drömboende.