

Hälsosam senior - Passion för livet digitalt

Livscafé 2

Bild 1

Välkommen till Livscafé 2

Bild 2

Hur har det gått?

Samtala om:

- Vilken förändring har du testat?
- Använd metoden runda (gå laget runt).
- Ge varandra tips och idéer.

Bild 3

Tema mat och dryck.

Gå in på länken och titta på filmen:

Stor aptit på livet men inte på maten: <https://www.youtube.com/watch?v=E81bXcJlVDg> (51 sek).

Läs mer: *Äldre - råd om bra mat.*

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/aldre---rad-om-bra-mat>



Bild 4

Hitta ditt sätt

Mer, byt till och mindre

Lyssna på *Dietist Anna som berättar*. (X minuter)

Bild 5

Tema Mat och dryck

Samtala om:

- Hur ser dina matvanor ut?
- Vad kan du göra annorlunda?
- Ge varandra tips.

Använd runda som metod.

Bild 6,7,8

Vägen till hälsosam senior, Förbättringsmodell, Hälsosam senior Livshjulet

Lyssna till Susanne Lundblad, Utvecklingsledare på Qulturum i Region Jönköping, som förklarar om hur du kan jobba med dina egna förbättringar.

När du har bildspelet i Bildspelsläge (helskärm) går ljudet igång av sig själv.

Fyll i direkt digitalt eller skriv ut och fyllt i Min hälsoplan.

Skriv ner ditt mål och vad du vill förändra.

Du hittar planen här:

<https://www.1177.se/globalassets/1177/nationell/media/dokument/min-halsoplan.pdf>

Läs mer om Min hälsoplan:

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/sunda-vanor/skapa-en-hallbar-vana--gor-din-egen-halsoplan>

Bild 9

Tema Social gemenskap

Hälsosam senior – Passion för livet digitalt

E. Timén, S. Lundblad Region Jönköpings län 2022

Titta på filmen *Viktigt när jag bli gammal* (2,50 min):

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/aldre--psykisk-halsa/>

Bild 10

Tema Social gemenskap

Reflektera om vad ni sett på filmen

- Vad finns det för social gemenskap, sociala aktiviteter, kultur mm i ert närområde?
- Ge varandra tips

Bild 11

Existentiell hälsa

Titta på filmen där Lena Bergquist från Studieförbundet Vuxenskolan pratar om Existentiell hälsa:

<https://vimeo.com/558991210/13634ae257> (3,56 min).

Bild 12

Existentiell hälsa

Samtala om

- Vad är viktigt för dig?
- Vad behöver du för att ditt liv ska kännas meningsfullt eller mer meningsfullt?
- Hur kan du känna hopp för framtiden?

Använd metoden runda.

Bild 13

Tema Läkemedel och äldre

Läs punkterna i bildspelet.

Läs mer på 1177: *Att ta läkemedel när du är äldre* <https://www.1177.se/Jonkopings-land/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/rad-om-lakemedel/att-ta-lakemedel-nar-du-ar-aldre/>.

Bild 14

Tema Läkemedel och äldre

Gå igenom Frågor att ställa vid läkarbesök.

Bild 15

Läkemedel och äldre

Tips - att samtala om:

- Reflektera och samtala läkemedel och äldre.
- Har du fått en läkemedelsgenomgång när du besökt läkare på vårdcentral eller om du varit inlagd på sjukhus?
- Det är olika läkemedelslistor på Apoteket och i journalen. Läs om det här: <https://www.1177.se/Jonkopings-land/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/att-fa-recept-och-att-kopa-lakemedel/dina-lakemedel/>
- Läs gärna Bra trycksak: Kloka rättigheter – som ger dig bättre: <https://www.kollpalakemedel.se/wp-content/uploads/2017/10/165994-Kloka-Ra%CC%88ttigheter-ny3-LF.pdf><https://www.kollpalakemedel.se/wp-content/uploads/2017/10/165994-Kloka-Ra%CC%88ttigheter-ny3-LF.pdf>. Gratis att beställa.

Mer material om läkemedel och äldre: <https://www.kollpalakemedel.se/guider-rad-kloka-rattigheter-kloka-fragor-sakerhetskort/kloka-rattigheter-kloka-fragor-sakerhetskort/lakemedelsbehandling> .

Bra hemsida om läkemedel för äldre: <http://www.kollpalakemedel.se> .

Bild 16

Tema: Hälsosam och digital

Titta på

- Digitalsatsning för seniorer – om e-tjänster på 1177 Vårdguiden <https://www.youtube.com/watch?v=gfWnxvlfAjQ> (film 4,18)
- Hur du loggar in på 1177.se. <https://www.youtube.com/watch?v=7ZHICSGhqJg> (film 2,18)
- Läs din journal via nätet Region Jönköpings län <https://www.youtube.com/watch?v=zCkRFssQctA> (film 1,23 min).
- Följ bakom kulisserna hos 1177 telefonrådgivning (film 3.09) <https://www.youtube.com/watch?v=GSX8HPEcbys>

Bild 17

Tema: Hälsosam och digital

Samtala om det ni sett i filmerna.

- Vad vill du lära dig mer om?
- Hur kan ni hjälpa varandra med det?

Bild 18

Min hälsoplan

Fyll i eller skriv ut Min Hälsoplan som handlar om de förändringar som är viktiga för dig.

Hälsoplanen kan du använda framöver i fler förändringar som du vill göra för att ha ett hälsosamt liv.

Fyll i eller skriv ut min hälsoplan som handlar om de förändringar som är viktigt för dig.

<https://www.1177.se/globalassets/1177/nationell/media/dokument/min-halsoplan.pdf>

Läs mer om att skapa en hållbar vana: <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/sundavanor/skapa-en-hallbar-vana--gor-din-egen-halsoplan/#section-34028>

Bild 19

Nästa steg

Vill ni fördjupa er i de olika hälsoteman?

- Träffas fler gånger digitalt eller fysiskt
- Samtala om ett hälsotema per tillfälle
- Gör ett eget förbättringsarbete utifrån Min Hälsoplan mellan tillfällena.

Bild 20

Vill ni veta mer om Passion för livet: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/passionforlivet/>

Kontakt: passion.livet@rjl.se