

# Hälsosam senior

*Passion för livet digitalt*

Välkommen till  
Livscafé 2




# Hur har det gått?

Samtala om:

Vilken förändring har du testat?

## Min hälsoplan



Fyll i ditt delmål. Formulera målet positivt. Det ska kännas lätt att börja med direkt. Utvärdera efteråt och belöna dig. Sätt upp ett nytt delmål. Lycka till!

**Jag vill:**

**Mitt delmål är:**

**Jag uppnår mitt delmål genom att:**

**Startdatum:**  **Utvärdera mitt delmål:**

**Min belöning när delmålet är uppnått:**

**Min namnteckning:**

**Hur gick det?** Hur känns det? Något jag behöver justera inför nästa mål?  
Något som gick lätt? Något som var svårt? Varför?

**1177**  
VÅRDGUIDEN

# Tema: Mat och dryck

Matglädje som ger energi främjar en god hälsa

Gå in på länkarna.

Film: Stor aptit på livet, men inte på maten (51 sek)

<https://www.youtube.com/watch?v=E81bXcJlVDg>

Websida: Äldre - råd om bra mat

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



# Hitta *ditt* sätt

Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



## MER

grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



## BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



## MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol

 Livsmedelsverket

Observandum  
Sköra äldre

# Tema: Mat och dryck

Matglädje som ger energi främjar en god hälsa

Samtala om

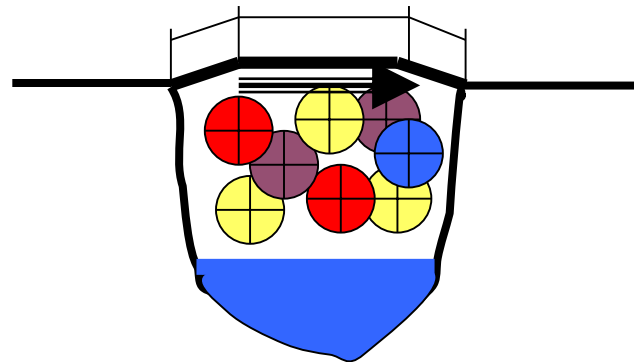
- Hur ser dina matvanor ut?
- Vad kan du göra annorlunda?
- Ditt tips till andra



# Vägen till Hälsosam senior



Hur det är idag



Till hur du vill att  
det ska vara  
framöver - **målet**

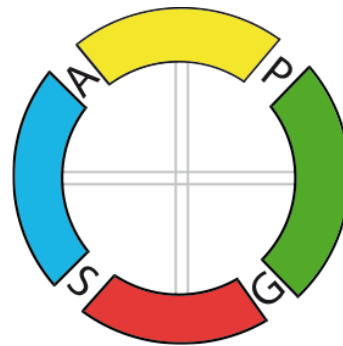


# Förbättringsmodell

Vad vill jag uppnå?

Hur vet jag att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



# Hälsosam senior

## Livshjulet



Skriv ut och fyll i Min Hälsoplan eller fyll i den direkt på webben.

Skriv ner ditt mål och vad du vill förändra.

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

### Min hälsoplan



Fyll i ditt delmål. Formulera målet positivt. Det ska kännas lätt att börja med direkt. Utvärdera efteråt och belöna dig. Sätt upp ett nytt delmål. Lycka till!

**Jag vill:** \_\_\_\_\_

**Mitt delmål är:** \_\_\_\_\_

**Jag uppnår mitt delmål genom att:**

\_\_\_\_\_

**Startdatum:** \_\_\_\_\_ **Utvärdera mitt delmål:** \_\_\_\_\_

**Min belöning när delmålet är uppnått:**

\_\_\_\_\_

**Min namnteckning:** \_\_\_\_\_

**Hur gick det?** Hur känns det? Något jag behöver justera inför nästa mål?  
Något som gick lätt? Något som var svårt? Varför?

\_\_\_\_\_

**1177**  
VÅRDGUIDEN





# Tema: Social gemenskap

Känna glädje genom gemenskap och sammanhang



Titta på film (You tube):  
Viktigt när jag blir gammal

<https://www.youtube.com/watch?v=QL5IVvvgcuM>

# Tema: Social gemenskap

Känna glädje genom gemenskap och sammanhang

Reflektera om filmen

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

# Existentiell hälsa

## Livsmod, livsglädje, livsmening

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

<https://vimeo.com/558991210/13634ae257>



# Existentiell hälsa

Livsmod, livsglädje, livsmening

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?



# Läkemedel och äldre



- Känslighet för läkemedel förändras med åldern
- Rätt läkemedel viktigare än antalet
- Ökad risk för läkemedels-interaktioner på grund av användningen av olika läkemedel
- Regelbunden läkemedels-genomgång om 5 läkemedel eller mer och 75 år är en rättighet
- Funderingar på dina läkemedel? Prata med vården!

Att ta läkemedel när du är äldre- Läs mer här:

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/rad-om-lakemedel/att-ta-lakemedel-nar-du-ar-aldre/>

# Läkemedel och äldre

Frågor att ställa vid läkarbesök:

- Varför får jag den här medicinen?
- När och hur ska jag ta medicinen?
- Hur länge ska jag ta medicinen?
- Kan jag ta medicinen ihop med andra läkemedel eller naturläkemedel?
- Vilka eventuella biverkningar kan jag få?
- Hur och när ska medicinen följas upp?
- Finns det läkemedel på min lista som inte längre är aktuella?

# 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?
- Olika läkemedelslistor på Apoteket och i journalen. Läs om det här:  
<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/att-fa-recept-och-att-kopa-lakemedel/dina-lakemedel/>

Bra trycksak: Kloka rättigheter – som ger dig bättre koll

<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>

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>

# Hälsosam och digital

Titta på

- Digitalisationsning 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 journalen via nätet Region Jönköpings län  
<https://www.youtube.com/watch?v=zCkRFssQctA> (film 1,23)
- Följ bakom kulisserna hos 1177 telefonrådgivning (film 3.09)  
<https://www.youtube.com/watch?v=GSX8HPEcbys>
- Läkare Valentina på Gränna vårdcentral träffar Marianne 80 år i ett digitalt vårdmöte (film 8,43)  
<https://vimeo.com/560820796/a45e9ad3b7>



# Hälsosam digital

Samtal om det ni har sett på filmerna.

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

# Min Hälsoplan

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>

## Min hälsoplan



Fyll i ditt delmål. Formulera målet positivt. Det ska kännas lätt att börja med direkt. Utvärdera efteråt och belöna dig. Sätt upp ett nytt delmål. Lycka till!

**Jag vill:**

**Mitt del mål är:**

**Jag uppnår mitt delmål genom att:**

**Startdatum:**  **Utvärdera mitt delmål:**

**Min belöning när delmålet är uppnått:**

**Min namnteckning:**

**Hur gick det?** Hur känns det? Något jag behöver justera inför nästa mål?  
Något som gick lätt? Något som var svårt? Varför?

**1177**  
VÅRDGUIDEN

# 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.

# Mer om Passion för livet och kontakt

Hemsida: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/passionforlivet/>



<https://www.facebook.com/passionforlivet/>



[passion.livet@rjl.se](mailto:passion.livet@rjl.se)

[susanne.lundblad@rjl.se](mailto:susanne.lundblad@rjl.se)

[eva.timen@rjl.se](mailto:eva.timen@rjl.se)

Lycka till!

