

Varning



för pigg
pensionär



HÄLSOSAMT ÅLDRANDE

GENOM GEMENSKAP, FYSISK AKTIVITET, GOD SÖMN,
HÄLSOSAMMA MATVANOR OCH MENINGSFULLHET I VARDAGEN.



LÄNETS FÖRETAGARE
2023
SVERIGES FÖRETAG
Sveriges starkaste företag



Östergötlands Län
Get Prepared AB
Org.nr 556965-8437



Hälsosamt åldrande är en process av att utveckla och bibehålla den funktionella förmågan som möjliggör välbefinnande i äldre ålder.

WHO





Sömnstörningar



Försämrat minne och
koncentrationsförmåga



Förändrad
sinnesstämning



Svårigheter att hantera
krav och tidspress



Kroppsliga symtom



Påverkat hjärta
och immunförsvar



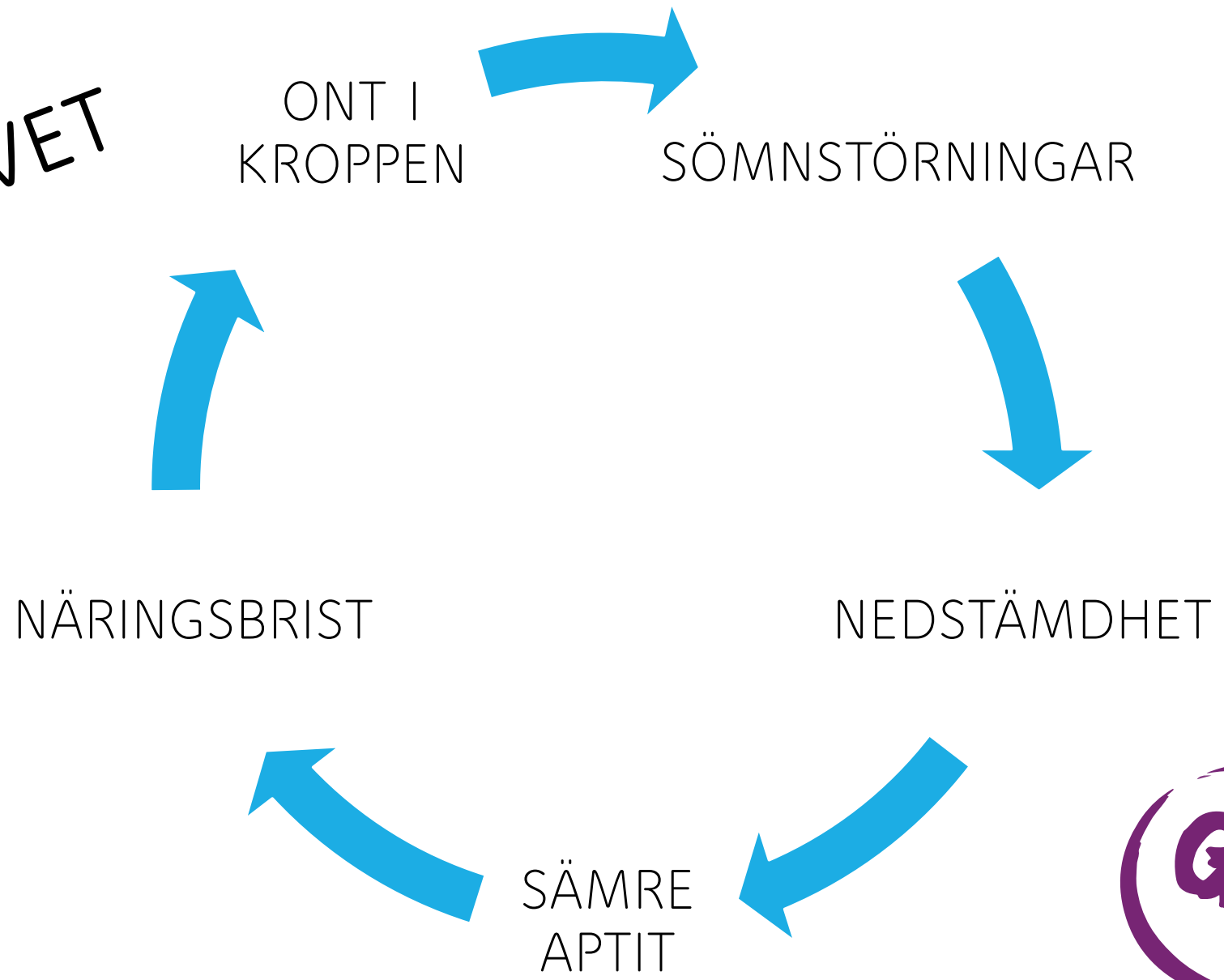
Förändrat
socialt liv



Sämlre
återhämningsförmåga



SAMSPELET I LIVET



ATT FÖRÄNDRA
VARDAGEN TILL DET
BÄTTRE



ONT I
KROPPEN

SÖMNSTÖRNINGAR

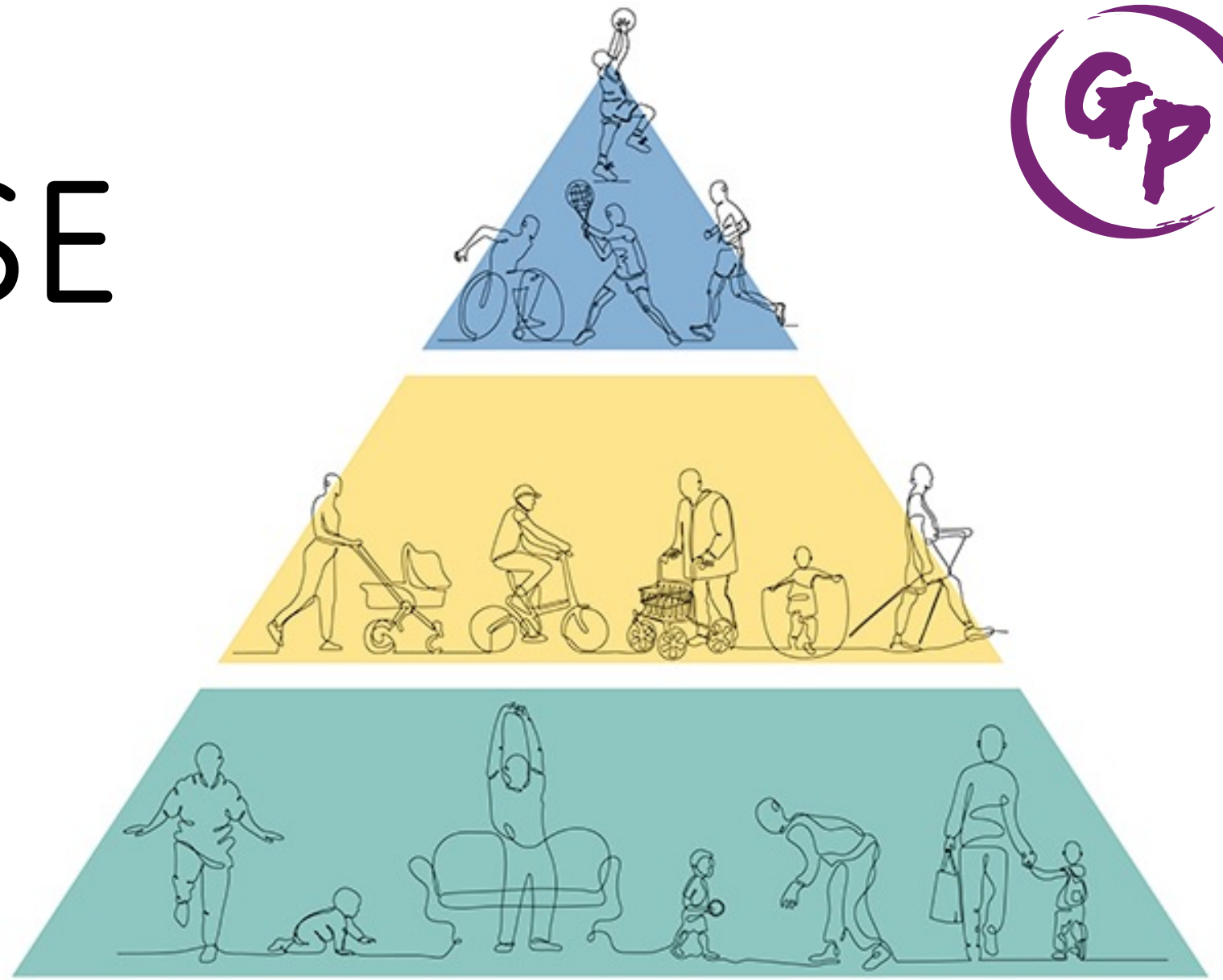
NÄRINGSBRIST

NEDSTÄMDHET

SÄMRE
APTIT



RÖRELSE



ATT FÖRÄNDR
VARDAGEN TILL DET
BÄTTRE



ONT I
KROPPEN

SÖMNSTÖRNINGAR

NÄRINGSBRIST

NEDSTÄMDHET

SÄMRE
APTIT



REGELBUNDNA TIDER

16 - 8

AKTIVITET VS INAKTIVITET

POWERNAPS

SÖM



ATT FÖRÄNDR
VARDAGEN TILL DET
BÄTTRE



ONT I
KROPPEN

SÖMNSTÖRNINGAR

NÄRINGSBRIST

NEDSTÄMDHET

SÄMRE
APTIT



~~NEDSTÄMDHET~~

AKTIVITET,

GEMENSKAP &

MENINGSFULLHET

Vad kallar man en som
är glad på måndagar?

PENSIONÄR!



DIN TID/ DIN ENERGIBUDGET

SÖMN

AKTIVITET

AKTIVITET

TAR ENERGI

GER ENERGI



ATT FÖRÄNDRA
VARDAGEN TILL DET
BÄTTRE



ONT I
KROPPEN

SÖMNSTÖRNINGAR

NÄRINGSBRIST

NEDSTÄMDHET

SÄMRE
APTIT



- 3 huvudmål och 2-3 mellanmål
 - Regelbundet vätskeintag
 - Fokus på proteinrika livsmedel, grönsaker/frukt, mjölk-och fullkornsprodukter.
 - Varierad kosthållning

NÄRINGSRIKT ÄTANDE



ATT FÖRÄNDRA
VARDAGEN TILL DET
BÄTTRE

~~ONT I~~
~~KROPPEN~~
~~RÖRELSE~~

~~SÖMNSTÖRNINGAR~~
~~BÄTTRE SÖMN~~

~~NÄRINGSBRIST~~
~~VARIERAD KOST~~

~~NEDSTÄMDHET~~
~~STÖRRE KÄNSLA AV~~
~~GLÄDJE~~

~~SÄMRE APTIT~~
~~GOD APTIT~~



FÖRÄNDRA!



Skapa ett mål och ha en målbild som peppar dig!



Lägg till en god vana.



Träna på det nya som du börjat med!



Undvik förbud och försök istället att förebygga risksituationerna.



Bli medveten – genom att skriva dagbok



Varning



för piggy
pensionär



TILLSAMMANS
SKAPAR VI
HÄLSA!

