

Psykisk ohälsa

- Psykisk ohälsa – inte samma som en psykiatrisk diagnos
- 10-15 % av de över 65 år
- 15-20 % av de över 75 år

Vad menar vi med psykisk ohälsa?

- Oro
- Ångest
- Sömnproblem
- Yrsel

Vad kan det bero på?

- Pensioneringen
- Ekonomi
- Förändrad livssituation
- Ensamhet
- Låg fysisk aktivitet
- Sämre kost
- Missbruk



Finns det något att göra?

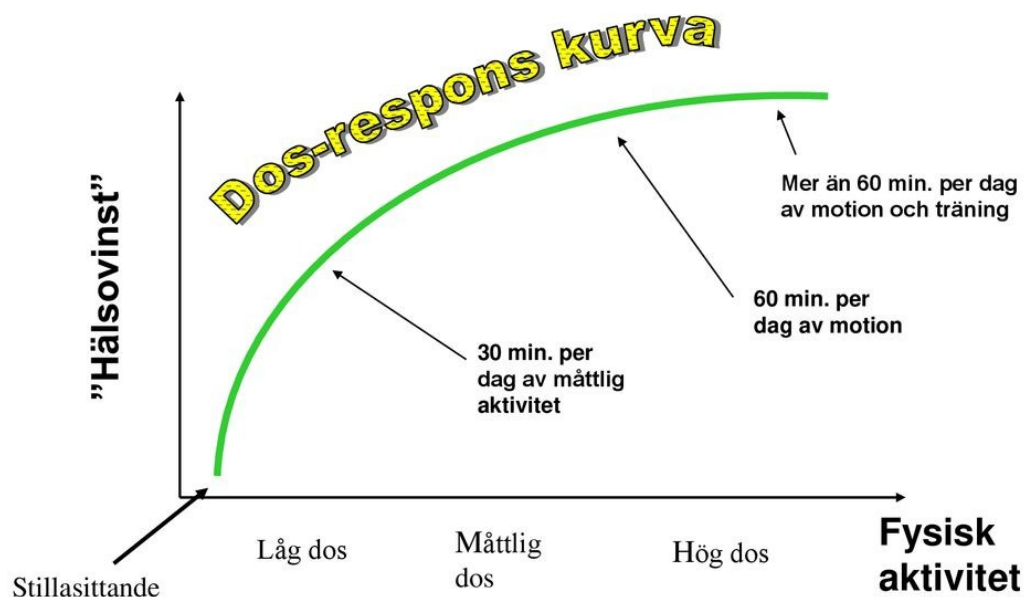
Stanna upp, hur ser mitt liv ut?

- Rutiner – kost, motion, sömn
- Vad stressar/oroar?
- Har jag någon att vända mig till?
- Vad kan jag påverka?

Fysisk aktivitet – en friskfaktor

DOS-RESPONS – Hur mycket fysisk aktivitet krävs?

...eller hur lite kan man komma undan med.



("Motivation till motion" Johan Faskunger)

Bättre
sömn

Bättre
koncentration
och minne

Mer ork och
du känner
dig starkare

Ökad känsla av
välbefinnande

Minskad
risk för
diabetes

Det här händer i
kroppen när du är
fysiskt aktiv

Minskad
trötthet,
mer energi

Stärkt
självkänsla

Minskad risk
för hjärt-
kärlsjukdomar

Förhindrar och
förkortar perioder
av nedstämdhet

Bättre
hantering
av stress