

Eva Lindqvist
FoU-chef
Leg. Arbetsterapeut
Med Dr.
Nestor FoU-center

Att främja hälsan hos de äldre - Hur hänger allt ihop?

Den **4:e åldern**: när du är äldre vuxen,
beroende av andra och **inte** yrkesarbetar



Den **3:e åldern**: när du är äldre vuxen,
oberoende av andra och **inte** yrkesarbetar



Den **2:a åldern**: när du är vuxen, **oberoende** av
andra och yrkesarbetar



Den **1:a åldern**: när du är ung och **beroende** av
andra



De fyra åldrarna

Att förebygga och främja: – i den fjärde åldern...

Fokus kan ligga på att:

- Ta vara på resurser som personen har
- God kost- goda matvanor
- Anpassad fysisk aktivitet
- Främja aktivitet och delaktighet
(Socialstyrelsen)

Fyra hörnstolpar för gott åldrande:

**Goda
matvanor**

Fysisk aktivitet

**Meningsfulla
aktiviteter**

**Social
gemenskap**

Vad kan vi förebygga?

- Psykisk ohälsa
- Hjärt och kärlsjukdom
- Konsekvenser av demenssjukdom
- Fall
- Undernäring

Hänger de fyra hörnstolpar ihop?

**Goda
matvanor**

Fysisk aktivitet

**Meningsfulla
aktiviteter**

**Social
gemenskap**

Hänger de fyra hörnstolpar ihop?

- *Det som är bra för hjärtat är bra för hjärnan...* – Hörnstolparna bra för hela människan..
- Hörnstolparna mål eller medel!
 - Äta för att orka träna och göra
 - Träna för att orka göra- och bli hungrig..
 - Meningsfullt att äta, träna och umgås!!

Fyra hörnstolpar för gott åldrande:

**Goda matvanor
med
dietist Jasmin
Matinzadeh**

**Fysisk aktivitet
med fysio-
terapeut Karin
Högstedt**

**Meningsfulla aktiviteter och social
gemenskap med arbetsterapeut
Eva Lindqvist**