



## FYSISK AKTIVITETSDAGBOK

Go Out And Live – skapa förutsättningar för att upprätthålla en hög kvalitet på seniorernas liv



# Erasmus+

Detta projekt har finansierats med stöd från Europeiska kommissionen. Denna publikation återspeglar endast upphovsmannens synpunkter, och kommissionen och den nationella byrån kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan göras av informationen i den.

Gratis Publikation

Huvudsyftet med projektet är att berika normerna för vård av äldre genom att utveckla rekommendationer för effektiva metoder för att motivera äldre människor att ha en aktiv och hälsosam livsstil. Projektet fokuserar på utbildning av personer som arbetar med seniorer för att ge dem de bästa arbetssätten men också utbyte av kunskap och erfarenhet inom aktivering och genomförande av hälsans attityder bland seniorer över 60 år.

### Viktiga resultat av projektet

- Rekommendationer om effektiva metoder för att motivera äldre människor att ha en aktiv och hälsosam livsstil i form av en bra övningshandbok.
- Skaffa ny kunskap inom äldreomsorgsområden av anställda på institutioner som deltar i projektet.
- Förbättra kompetensen hos de anställda som arbetar med seniorer.
- Social integration av äldre.
- Förbättring av äldres matvanor.
- Dela god praxis mellan projektpartner.

### Aktiviteter i projektet:

- Transnationella partners möten för utbyte av kunskap och erfarenhet samt arbete med projektets resultat
- Möten i lokala rådgivande kommittéer för att diskutera om äldreomsorgstjänster inom lokala samhällen
- Personalutbildning för anställda för att utveckla sina kompetenser i arbete med seniorer

### Partners i projektet:

- Gdynskie Centrum Sportu (Polen) – Koordinator
- Association „Jestem Ważny” (Polen)
- Ljudska univerza Rogaska Slatina (Slovenien)
- Folkuniversitetet (Sverige)
- Asociația Grupul de Actiune Locala Napoca Porolissum (Rumänien)
- Municipio de Lousada (Portugal)

[www.goal-erasmusplus.eu](http://www.goal-erasmusplus.eu)

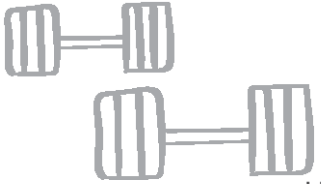


Projektet varar från 1 november 2018 till 30 april 2020.

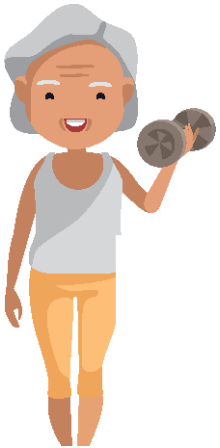
Projektet samfinansieras av Erasmus + -programmet inom Europeiska unionen projektnummer. 2018-1-PL01-KA204-050650.

## Fördelar med fysisk aktivitet:

- Minskad risk för hjärtsjukdomar.
- Förebyggande/fördröjning av utvecklingen av hypertoni och förbättring av blodtryckskontroll hos personer som lider av högt blodtryck.
  - Underhåll av metaboliska funktioner och den sällsynta förekomsten av typ 2-diabetes.
    - Minskad risk för vissa cancerformer, t.ex. bröst, prostata eller tjocktarm.
  - Ökad fettförbränning, vilket möjliggör viktkontroll och minskar risken för fetma.
    - Förbättring av matsmältning och reglering av tarmfunktionen.
  - Underhålla och förbättra muskelstyrka och uthållighet, vilket resulterar i ökad funktionell prestanda i dagliga aktiviteter.
    - Upprätthålla motoriska funktioner, inklusive styrka och balans.
  - Upprätthålla kognitiva funktioner och minska risken för depression och demens.
    - Lägre stressnivå och tillhörande förbättring av sömnkvaliteten.
    - Förbättra självuppfattning och öka självkänsla, entusiasm och optimism.
  - Minskad risk eller fördröjning vid förekomsten av kroniska sjukdomar i samband med åldrandet.



## Hur ofta borde du utöva sport?



**Äldre personer bör träna sport minst 150 minuter per vecka, exempelvis uthållighet, styrka och stretchövningar. Muskelstärkande övningar bör utföras (för större muskelgrupper) minst 2 gånger i veckan.**

**Äldre personer med dålig rörlighet bör ha fysisk aktivitet för att förbättra sin balans och för att förhindra fallskador.**

**Om äldre inte kan utföra den rekommenderade mängden fysisk aktivitet på grund av hälsoproblem bör de ta den mängd rörelse som passar deras förmåga.**



### Hur man ökar den fysiska aktiviteten under dagen?



*När man åker buss går man av ett stopp tidigare och går till sin destination.*

*Ta trapporna i stället för hissen.*

*Träffa din vän för en promenad istället för på ett café.*

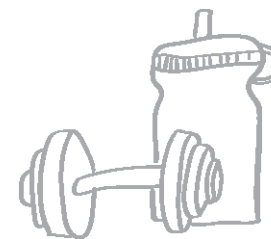
*Cykla till affären.*

*Träna samtidigt som du tittar på dina favoritserier.*



## Vatten balans: Fördelen med att dricka vatten?

- löser kemiska föreningar från mat,
- hjälper till med matsmältningen,
- transporterar livsmedelsingredienser, enzymer, hormoner, metaboliska produkter
- hjälper till att upprätthålla en konstant kroppstemperatur,
- fuktar de inre organen från insidan, gör det möjligt att mjuka upp lederna, påverkar hudens elasticitet.



Vatten finns inte bara i vatten - frukter och grönsaker innehåller mest vatten av alla produkter

Meloner	— 93 %
Jordgubbar	— 90 %
Citroner	— 89 %
Apelsiner	— 86 %
Päron	— 85 %
Äpplen	— 84 %
Körsbär, vindruvor, plommon	— 83 %
Gurka	— 96 %
Zucchini	— 93 %
Lök	— 91 %
Morötter	— 89 %
Potatis	— 77 %



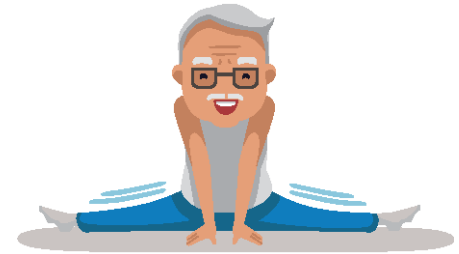
Vatten är livets drivkraft!

Drick minst 1,5 liter vatten varje dag!

Kom dock ihåg att med vissa sjukdomar kan det finnas ett behov av att minska mängden vätskeintag.



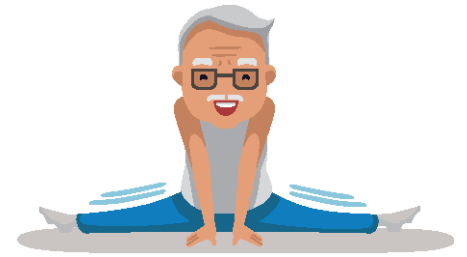
Månad:  
Vecka:



<i>Min dagliga aktivitet</i>	<i>Måndag</i>	<i>Tisdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lördag</i>	<i>Söndag</i>
<i>Typ av aktivitet</i>							
<i>Aktivitetens längd</i>							
<i>Mängden vatten som konsumerats under dagen</i>							



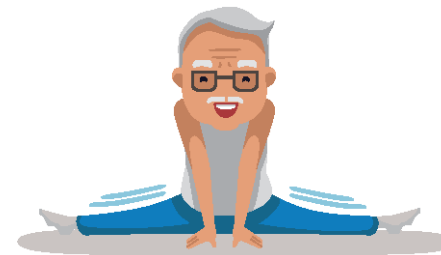
Månad:  
Vecka:



<i>Min dagliga aktivitet</i>	<i>Måndag</i>	<i>Tisdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lördag</i>	<i>Söndag</i>
<i>Typ av aktivitet</i>							
<i>Aktivitetens längd</i>							
<i>Mängden vatten som konsumerats under dagen</i>							



Månad:  
Vecka:

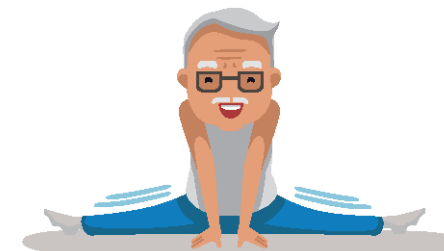


<i>Min dagliga aktivitet</i>	<i>Måndag</i>	<i>Tisdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lördag</i>	<i>Söndag</i>
<i>Typ av aktivitet</i>							
<i>Aktivitetens längd</i>							
<i>Mängden vatten som konsumerats under dagen</i>							





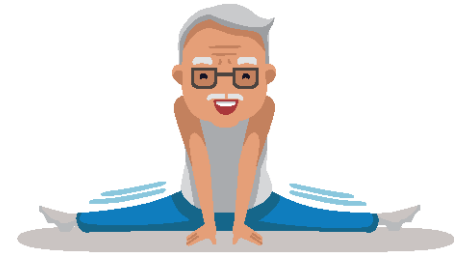
Månad:  
Vecka:



<i>Min dagliga aktivitet</i>	<i>Måndag</i>	<i>Tisdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lördag</i>	<i>Söndag</i>
<i>Typ av aktivitet</i>							
<i>Aktivitetens längd</i>							
<i>Mängden vatten som konsumerats under dagen</i>							



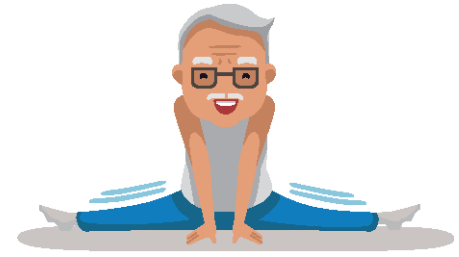
Månad:  
Vecka:



<i>Min dagliga aktivitet</i>	<i>Måndag</i>	<i>Tisdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lördag</i>	<i>Söndag</i>
<i>Typ av aktivitet</i>							
<i>Aktivitetens längd</i>							
<i>Mängden vatten som konsumerats under dagen</i>							



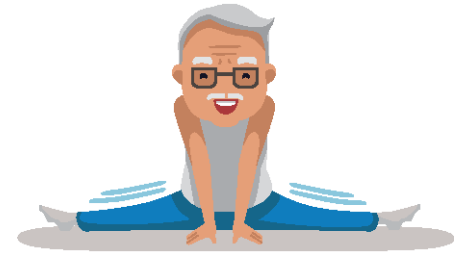
Månad:  
Vecka:



<i>Min dagliga aktivitet</i>	<i>Måndag</i>	<i>Tisdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lördag</i>	<i>Söndag</i>
<i>Typ av aktivitet</i>							
<i>Aktivitetens längd</i>							
<i>Mängden vatten som konsumerats under dagen</i>							



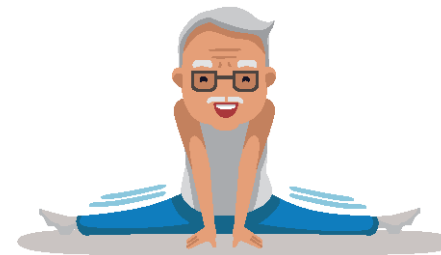
Månad:  
Vecka:



<i>Min dagliga aktivitet</i>	<i>Måndag</i>	<i>Tisdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lördag</i>	<i>Söndag</i>
<i>Typ av aktivitet</i>							
<i>Aktivitetens längd</i>							
<i>Mängden vatten som konsumerats under dagen</i>							



Månad:  
Vecka:



<i>Min dagliga aktivitet</i>	<i>Måndag</i>	<i>Tisdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lördag</i>	<i>Söndag</i>
<i>Typ av aktivitet</i>							
<i>Aktivitetens längd</i>							
<i>Mängden vatten som konsumerats under dagen</i>							

