



Temagrupp Hälsosamt åldrande

Temagrupp Hälsosamt åldrande

Temagruppen syfte

- Definiera de faktorer som påverkar ett hälsosamt åldrande.
- Sprida kunskap om hur vård- och omsorgsaktörer kan påverka dessa faktorer

Temagruppens medlemmar

13 medlemmar – 6 regioner och 6 kommuner representerade

Bredd på professioner, ex.
arbetsterapeuter, tandvård,
distriktssköterska, fysioterapeuter,
folkhälsoutvecklare m.fl.

På gång under året

- Färdigställa material "Friskfaktorer för ett hälsosamt åldrande", ett stöd för professionen i mötet med patienter.
- Fortsatt planering för konferens om hälsosamt åldrande 15 april 2026 i Örebro.
- Genomföra digitimme tillsammans med temagrupp Alkoholprevention.
- Samverka med andra temagrupper utifrån specifika frågeställningar.

Medskick

- Öka samverkan med övriga temagrupper – hör av er om ni har aktuella områden
- Konferensen – skicka in posters, gärna med fokus hälsosamt åldrande!
 - Storlek 70X90 cm
- Tacksamma för synpunkter/input på material om friskfaktorer för hälsosamt åldrande



Regelbunden fysisk aktivitet

Muskler är frihet!

Fysisk aktivitet

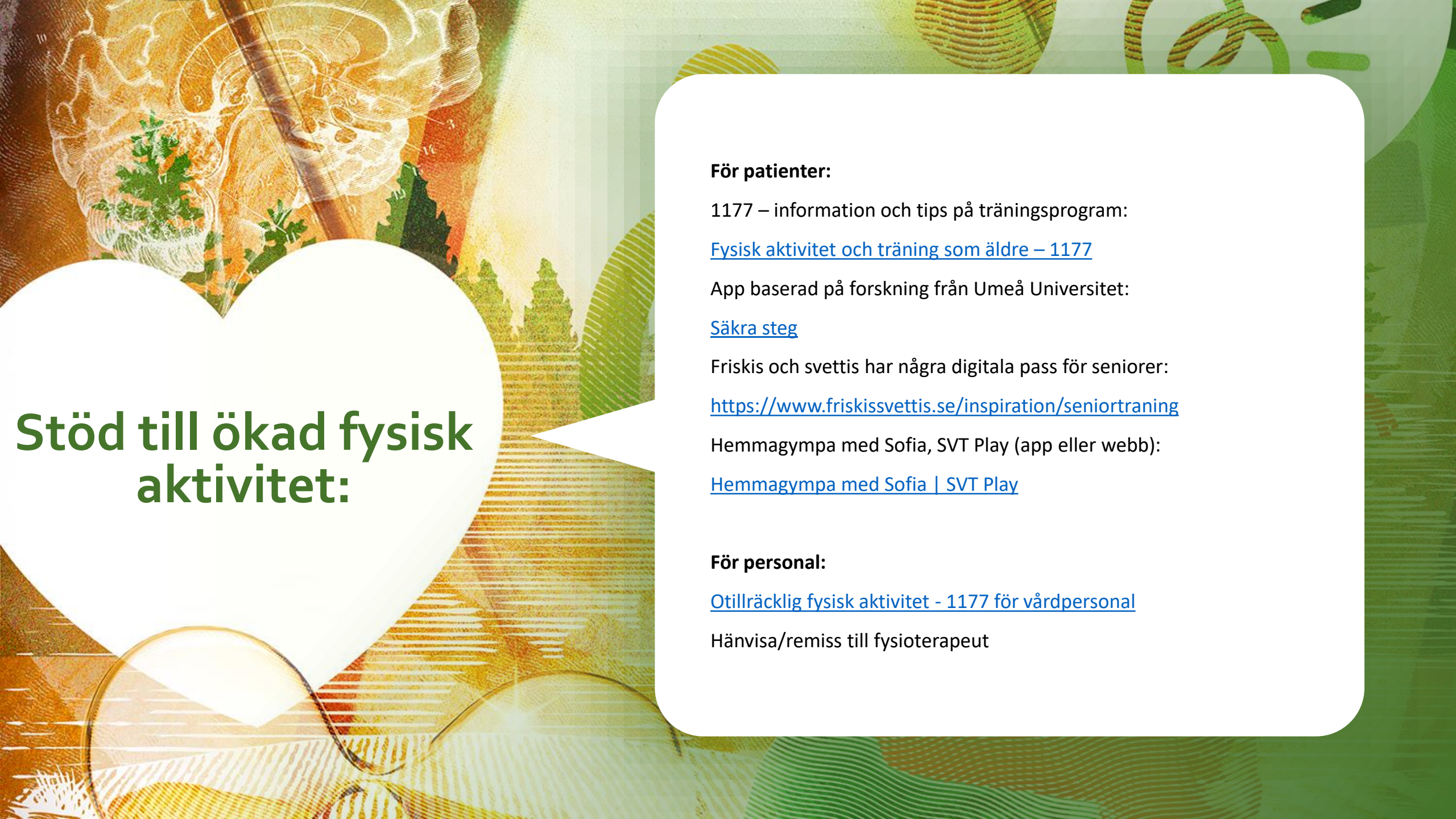
All form av rörelse påverkar kroppen och hälsan positivt. Det är aldrig försent att börja röra på sig.

Den åldersgrupp som har störst nytta av att styrketräna är de som är 70 år eller äldre, det går att fördubbla sin muskelstyrka även som 80+. Framför allt behövs explosiv styrka, att träna de snabba muskelfibrerna. Förbättrad balans ger förutsättningar för ökad självständighet och minskar risker för fall.

Bra kondition är en rent livsförlängande hälsoindikator. Med en gånghastighet på 1,0 m/sekund (3,6 km/h) eller mer ökar den förväntade överlevnaden för äldre personer.

Fysisk aktivitet bidrar till, samt minskar risk för försämring/återfall, vid nedanstående tillstånd:

- Ökar styrka, kondition och balans
- Ökad självständighet och stärka egenförmåga
- Minskad upplevd smärta
- Minskad risk för fall
- Minskad oro och nedstämdhet
- Hälsorelaterad livskvalitet
- Bättre ork i vardagen
- Välmående/välbefinnande
- Bättre minne och förbättrad kognition
- Ökad koncentration
- Bättre sömn



Stöd till ökad fysisk aktivitet:

För patienter:

1177 – information och tips på träningsprogram:

[Fysisk aktivitet och träning som äldre – 1177](#)

App baserad på forskning från Umeå Universitet:

[Säkra steg](#)

Friskis och svettis har några digitala pass för seniorer:

<https://www.friskissvettis.se/inspiration/seniortraning>

Hemmagympa med Sofia, SVT Play (app eller webb):

[Hemmagympa med Sofia | SVT Play](#)

För personal:

[Otillräcklig fysisk aktivitet - 1177 för vårdpersonal](#)

Hänvisa/remiss till fysioterapeut



Tack för oss!
Eva Timén och Moa Nordlund