

Nu inför vi två goda vanor i vardagen!

OPEN-konceptet kan göra dig starkare och mer självständig

Enkla regelbundna fysiska övningar som ger styrka

Det finns många olika övningar att utföra, utifrån dina egna förutsättningar. Vilken övning passar dig? Kanske sitt-till-stå som du ser på bilderna nedan. Du som bor hos oss erbjuds att få en utsedd övning av din fysio- eller arbetsterapeut, utifrån dina förutsättningar. Den ska du sedan utföra, gärna fyra gånger om dagen, så många repetitioner du orkar. När du blir starkare kan du med fördel öka antalet repetitioner.

Proteinrika mellanmål som berikar

Du har mycket att vinna på att äta mer protein, om din hälsa tillåter. Ett sätt att få in det i vardagen är att äta proteinrika mellanmål, gärna flera gånger om dagen. Som exempel kan du äta smoothie berikad med proteinpulver och/eller kvarg, kokt ägg, extra pålägg på smörgåsen, chiapudding eller omelett.

**1**

Fötterna ska vara parallella eller ena foten framför den andra. Håll i armstöd om du behöver.

**2**

Luta dig lätt framåt. Skjut ifrån med ben och armar. Försök resa dig upp relativt snabbt.

**3**

Sätt dig sakta igen och upprepa övningen.



OPEN-konceptet bygger på en studie genomförd av Stockholms Sjukhem och Karolinska Institutet. Deltagarna fick:

1. Göra regelbunden fysisk aktivitet (sitt-till-stå)

2. Äta proteinrika mellanmål

Resultatet visar att de som följer dessa två råd kan få; ökad muskelmassa, bättre fysisk förmåga, minska risken för fall, bli mer självständiga och få ökad tilltro till den egna förmågan. Därför erbjuder Stockholms Sjukhem dig som bor på våra äldreboenden att tillämpa konceptet.

Läs mer om OPEN-konceptet via qr-koden.