

OPEN-konceptet bygger på en studie som har genomförts av Karolinska institutet. Studien med preoteinrika mellanmål och uppresningar har givit goda resultat.

Forskning visar att det är bra för äldre att röra sig och öka sitt intag av protein. Det ökar muskelmassan och minskar risken för fall. Målet är bättre fysiskt förmåga, näringsstatus och tro på dig själv.

**Till dig som är
senior eller anhörig.**

Nu inför vi två goda vanor i vardagen!

En del av Open-konceptet

Du kan läsa mer om
OPEN-konceptet här:



1 Proteinrika mål som berikar

Du har mycket att vinna på att göra fysiska aktiviteter och äta mer protein, om din hälsa tillåter. Forskning visar att det ökar muskelmassan, minskar risken för fall och ger ökad självständighet. Målet är bättre fysisk förmåga och näringsstatus liksom en ökad tro på dig själv. Ät extra proteinrika mellanmål, flera gånger per dag. Exempel på proteinrika mellanmål är extra pålägg på smörgås, chiapudding, smoothie och omelett.



2 Enkla regelbundna fysiska övningar som ger styrka

Det finns många olika övningar att utföra. Vilken övning passar dig? Du som bor hos oss erbjuds att få en utsedd övning av din fysio- eller arbetsterapeut, utifrån dina förutsättningar. Övningen gör du sedan helst vid fyra tillfällen per dag, så många repetitioner du orkar. När du blir starkare kan du med fördel öka antalet repetitioner per tillfälle. På bilderna nedan ser du övningen "sitt- till stå". Kanske passar den övningen dig?

Sitt-till-stå



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.