



Passion för livet

Bästa möjliga liv - hela livet



Handledarmaterial

Handledarmaterial Passion för livet: Vt 2026 ©

Handledarmaterialet är till för dig som leder Livscafé i Passion för livet.

Passion för livet stöds och utvecklas av Medborgarskolan.

Kontakta oss på: passionforlivet@medborgarskolan.se

Hemsida: [Passion för livet | Medborgarskolan](#)

Bakgrund

Passion för livet är ett program för och av seniorer som vill skapa möjligheter att förändra och förbättra sin hälsa och livskvalitet – för bästa möjliga liv hela livet.

Programmet riktar sig till seniorer som tillsammans i mindre grupper, så kallade Livscaféer, vill lära sig mer om hälsa och göra förändringar i sin livsstil för att påverka hälsa och livskvalitet. Det handlar om att gå från ord till handling.

2005 startade Passion för livet som ett samverkansprojekt mellan Kulturum, Region Jönköpings län (dåvarande Landstinget i Jönköpings län), Sveriges Kommuner och Landsting och flera pensionärsorganisationer. Programmet har sedan dess spridits till delar av Sverige och även delar av världen. 2014 fick Passion för livet utmärkelsen "Social innovation in ageing – The European Award"

Hälsa

Världshälsoorganisationen (WHO) talar om aktivt åldrande som möjliggörs om det finns förutsättningar för fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt välbefinnande under livets gång. Att känna sig bekräftad och delaktig i ett sammanhang påverkar livskvalité och hälsa. Människor vill bli respekterade och bemötta på ett värdigt sätt och känna meningsfullhet i det dagliga livets sysslor. Forskning visar att det för äldre personer är särskilt betydelsefullt att ha kontroll över sin livssituation. Förlusten av oberoende leder till sänkt livskvalitet som i sin tur sänker motståndskraften. Begreppet "empowerment" fångar just detta och det handlar om egenmakt och självkontroll.

Folkhälsomyndigheten och äldreforskning lyfter fram fyra hörnpelare som påverkar äldres hälsa: fysisk aktivitet, mat och dryck, social gemenskap och delaktighet och meningsfullhet. Utifrån denna kunskap och samhällsutvecklingen utvecklas programmet Passion för livets teman.

Handledarmaterialet är en vägledning som är framtaget för personer som håller i Passion för livets Livscaféer.

Övergripande mål

- Passion för livet vill bidra till god hälsa och livskvalitet.
- Tro på sin egen förmåga.
- Få nya idéer och perspektiv genom att dela tankar och erfarenheter med andra.
- Bli rustad att göra förändringar utifrån programmets olika teman.
- Egenmakt, empowerment, dvs. att fatta egna beslut.



Tre viktiga delar

De tre delarna i Passion för livet är:

- Livscaféer
- Hälsa och levnadsvanor
- Göra egna förändringar

Alla tre delarna är lika viktiga och är nödvändiga i programmet Passion för livet.



Livscaféer

Deltagarna möts i en mindre grupp under 8–10 gånger eller fler i mötesplatser som kallas Livscaféer. Caféerna leds av en till två seniorer eller av intresserad person helst tillsammans med senior.

I Livscaféerna utbyts kunskap, tankar och erfarenheter om hälsa och levnadsvanor.

Mellan varje Livscafé gör deltagarna personliga förbättringsarbeten och i Livscaféerna ger deltagarna varandra stöd, tips och idéer i förändringarna.

Teman om hälsa

De teman som ingår i Passion för livet har valts utifrån det som Folkhälsomyndigheten och forskning visar på har god påverkan på hälsa och livskvalitet.

- Naturligt åldrande
- Fysisk aktivitet
- Förebygga fall
- Mat och dryck
- Social gemenskap, existentiell hälsa
- Läkemedel
- Hälsa och internet
- Alkohol och äldre
- Annat



Utifrån ett hälsoperspektiv hänger dessa teman ihop. Genom att ta sig an alla teman, ett i taget, skapas ett mervärde. För bästa möjliga liv - hela livet.

Förbättringsarbete

I de personliga förbättringsarbetena som görs utifrån varje tema används en förbättringsmodell där tre frågor är grunden:

Vad vill jag vill uppnå?

Hur vet jag att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?

Vad vill jag uppnå?

Hur vet jag att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?

I Livshjulet, provas förändringarna genom att planera, göra, studera/följa upp och agera (PGSA). Se bild.

Mer information om förbättringsarbetet finns på sidorna 46-54



Starta Livscafé

Vem som helst som möter seniorer i vardagen kan starta Passion för livet Livscaféer.

Handledare

Livscaféerna leds av en eller två personer som är senior eller intresserad person, helst tillsammans med senior.

Du som håller i en grupp Passion för livet är intresserad av äldres hälsa och tycker det är viktigt och roligt att stödja och stärka seniorer.

Varje Livscafé behöver planering och en viss förberedelsestid av handledaren.

- ”Hitta” och bjud in deltagare till Livscaféer.
- Se till att lokal och fika finns.
- Att hålla introduktion om temat.
- Introducera och leda samtal om temat de personliga förbättringarna som planeras och genomförs.
- Material finns som stöd.

Deltagare

Det är deltagarna som är Livscaféet. Deltagarnas livserfarenhet och engagemang genomsyrar Livscaféer. Kunskap, intressen och nätverk som deltagarna har tas tillvara för att inspirera och lära av varandra. Varje Livscafé blir vad gruppen gör det till.

Lämpligt antal deltagare per livscafé är cirka 5 till 10 personer. Deltagarna kan till exempel komma från föreningar, kyrkan, bekantskapskretsen eller bostadsområdet. Passion för livet kan också med fördel vara en del av en annan redan befintlig aktivitet.

Livscaféer

Gruppen träffas 6–10 gånger eller mer. Oftast med 2 till 3 veckors mellanrum. Planera gärna in alla datum innan uppstart. Varje Livscafé är cirka 2 timmar där fika ingår. Respektera start och sluttid.

Varje Livscafé har ett tema och ett mål. Handledaren håller ihop träffen och temat.

Passion för livets livscaféer är ingen föreläsningsserie så planera att leda samtal snarare än att föreläsa. Enkelhet är ett ledord.

Planera för att ha minst en ”rörelsepaus” vid varje tillfälle.

Lokal och fika

Lokal för Livscaféerna kan lösas på flera olika sätt till exempel träffas i hemmen, föreningslokal, via kontakt med studieförbund eller kommun/region. En trivsamt lokal där man kan sitta runt bord bidrar till hemtrevlig stämning vid träffarna.

Fika är viktigt i Livscaféerna och kan ordnas på olika sätt.

Deltagarna kan turas om att ordna fika eller så tar en ansvaret och alla delar på kostnaden.

Material

Använd material och idéer som finns framtaget för varje livscafé eller tillsammans med eget material och idéer.

Livscaféblad kan användas som mall vid förbättringsarbete, det finns på:

Hemsida: [Passion för livet | Medborgarskolan](#)

Ett vanligt Livscafé

- Välkommen och inledning
- Återkoppling från förra gången
- Vilka förändringar pågår?
- Kort introduktion om Hälsotemat
- Samtal om temat
- Tips och praktiska övningar
- Planera personlig förändring att göra till nästa gång
- Använd gärna Livscaféblad, skriv ut bladen till deltagarna
- Fika
- Rörelsepaus

Att tänka på för dig som handledare

- Skapa en trygg miljö där lärande och utveckling kan ske.
- Håll ihop samtalen.
- Samtalen bygger på dialog.
- Uppmuntra till att dela goda exempel.
- Håll fokus på det naturliga åldrandet och inte på sjukdomar.
- Känn av stämningen, bjud på dig själv, var ”lagom” personlig.
- Få i gång samtal men bryt när det blir för privat eller drar åt fel håll.
- Håll koll på att alla deltagare hör och ser det som sägs och visas.

Handledaren är med och stödjer deltagarna

- Att tro på sina egna förmågor och sig själva i samspel med andra.
- Att känna kontroll över sin situation – Empowerment.
- Få nya idéer och perspektiv genom att dela tankar och erfarenheter med andra.
- Få konkreta verktyg som stöd för att göra en önskvärd förändring.

Överenskommelse i Livscaféet

Samtala om överenskommelsen mellan deltagarna vid första Livscaféet.

Här är några punkter att utgå från. Komplettera med det som gruppen tycker är viktigt.

- Det som sägs på Livscaféer stannar där.
- Även om "det som sägs här stannar här" gäller, berätta inte för mycket detaljer.
- Deltagaren utgår från sig själv och talar i jagform.
- Kommer till varje möte och meddelar om de inte kan komma.
- Kommer i tid.
- Alla i gruppen är lika värda.
- Telefonen är inställd på ljudlöst.

Livscafé 1

Vad är Passion för livet och Tema Naturligt åldrande

Mål

Vad är Passion för livet?
Kunskap om det naturliga åldrandet.
Kunskap om förbättringsarbete.

Hälsa välkommen

Presentera dig själv.

Vem är här?

Börja med att alla presenterar sig: namn och annat som är viktigt för personen. Låt deltagarna berätta om sin första tanke inför denna första träff och förväntningar på Passion för livet. Detta ger deltagarna möjlighet att mötas där man befinner sig i tanken. Under hela programmet - ta vara på deltagarnas sammanlagda livserfarenhet.

Vad är Passion för livet

Förmedla syftet med programmet Passion för livet. Använd det som finns i bakgrund och introduktion i det här handledarmaterialet.

Samtala om de tre viktiga delarna i Passion för livet:

- Livscaféer
- Hälsa och levnadsvanor
- Göra egna förändringar

Utan alla tre delar blir det inte programmet Passion för livet!



Passion för livet vill skapa ett engagemang och förståelse för den egna hälsan och situation med fokus på det friska och det naturliga åldrandet. Detta ska leda till förståelse för hur man själv kan påverka sin situation.

Elsa Ask berättar i filmen om vad Passion för livet är och hur det startade.

Det här är Passion för livet:

<https://play.mediaflow.com/ovp/16/39MEWCM7MY>



Planering

Gör tillsammans med deltagarna en planering för Livscaféer, teman, dagar och tider samt överenskommelse mellan deltagarna.

Vad är hälsa och empowerment?

Titta på filmen med Elsa Ask. Passion för livet - Fyra hörnpelare för god hälsa

<https://play.mediaflow.com/ovp/16/82MENCG7XY>



Exempel på samtal

- ”Vad är hälsa för mig?”. Gå laget runt.
- Hälsa är inte avsaknad av sjukdom.
- De fyra hörnpelarna för god hälsa för seniorer är:
 - fysisk aktivitet
 - mat och dryck
 - social gemenskap
 - delaktighet och meningsfullhet.
- Prata inte om personliga sjukdomar/ohälsa.
- Begreppet empowerment, egenmakt och självkontroll.



Via länken nedan kan ni se flera olika filmer och hälsa.

[Filmer om faktorer som kan påverka hälsan — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/filmer-om-faktorer-som-kan-paverka-halsan)

Tema Naturligt åldrande

Handledaren inleder ämnet och leder samtal om naturligt åldrande.

Använd materialet "En inledning till samtal" om hjärnan, hjärta och kärl, lungor, muskler, skelett, huden, munnen och fötterna.

Sidorna kan också skrivas ut till deltagarna.



Tips och material

- Livscaféblad från hemsidan.
- 1177 Vårdguiden:
[Region västerbotten - Liv & hälsa - 1177](https://www.1177.se/region-vasterbotten-liv-halsa-1177)
- "Om Hälsosamt åldrande och fyra hörnpelare för god hälsa":
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/halsosamt-aldrande/>
- Boktips: När horisonten flyttar sig, att bli gammal i en ny tid av Bodil Jönsson.
- Boktips: Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna av Anders Hansen.
- Bra hemsida, Henrik Ennart om åldrande:
<http://www.henrikennart.se/foumlredrag.html>

Naturligt åldrande - inledning till samtal

Mål: Kunskap om och förståelse för det naturliga åldrandet.

De kroppsliga åldersförändringarna är små fram till 40-årsåldern, sedan ökar de. Arvsmassan, DNA i cellerna styr det biologiska åldrandet som sker i kroppen. Åldrandets process, när och hur man åldras, skiljer sig mycket mellan olika individer. Här beskrivs några av kroppens organ som påverkas av det naturliga åldrandet.



Hjärnan

Hjärnans kapacitet kan förbättras även i hög ålder.

- Hjärnan har en förmåga att anpassa sig
- Blodflödet minskar i hög ålder

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet och minnesträning
- Utmana hjärnan – hur gör man det?



Hjärta och kärl

Hjärtat vår största muskel.

- Kärlen blir stelare och trängre
- Pumpfunktionen minskar och proppar kan bildas

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet i alla former
- Sluta röka



Lungor

Lungornas förmåga minskar med hög ålder.

- Syresättning av alla organ minskar
- Ger trötthet och andfåddhet

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet i alla former
- Sluta röka



Muskler

Muskelcellerna minskar i antal. Som äldre blir man svagare.

- Muskelstyrkan minskar 5–8 % varje år efter 60 års ålder
- En 70 åring har tappat 50 % av sin handstyrka

Vad kan du göra själv?

- Styrketräning i alla former
- Ingen åldersgräns för att förbättra muskelstyrka



Skelettet

Skelettets nedbrytning är större än uppbyggnaden.

- Blir skörare
- Ökar risk för benskörhet och fraktur
- Tecken på benskörhet är minskad kroppslängd, krumrygg, ryggsmärta



Vad kan du göra själv?

- Styrketräning i alla former. Belasta skelettet
- Tillräckligt med mineraler, till exempel kalcium
- Vistas dagligen utomhus
- Prata med din läkare om tillförsel av kalcium, D-vitamin

Huden

Huden åldras som alla organ i kroppen.

- Huden blir torrare
- Klåda kan uppstå
- Skör hud gör att sår uppstår lättare och läker sämre



Vad kan du göra själv?

- Smörj in huden dagligen
- Drink tillräckligt med vatten för att förhindra intorkning

Munnen

De flesta äldre har inga större problem med sin mun men har ofta många fyllningar, kronor, broar som kräver extra omsorg.

- Salivproduktionen kan minska på grund av ålder, sjukdom eller läkemedel och leder ofta till muntorrhet
- I en torr mun ökar risk för karies och infektioner



Vad kan du göra själv?

- Saliven är viktig för god munhälsa – till exempel salivstimulerande tabletter
- Använd Fluor
- Gå regelbundet till tandvården

Fötterna

Fötterna blir stelare med åldern.

- Fotsulorna blir känsligare på grund av sämre cirkulation
- Ger sämre balans, smärta och man kan få svårare att gå



Vad kan du göra själv?

- Fotgymnastik
- Smörj med fet kräm
- Ha bra skor

Egna anteckningar Livscafé 1

Livscafé 2

Tema Fysisk aktivitet

Mål

Rörelseglädje för ett bra liv hela livet.

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar

Gjorda utifrån förra tillfället. Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Tänk på

Ta med Livscafébladen.
Låt alla komma till tals.

Tema Fysisk aktivitet

Handledaren introducerar ämnet.



Exempel på samtal

- Vilka vinster finns det med att vara fysiskt aktiv?
- Stillasittande - hur påverkar det oss?
- Kondition, styrketräning, rörlighetsträning, balansträning - allt är lika viktigt.
- Vilka erfarenheter har deltagarna av olika träningsformer?
- Fysisk aktivitet förebygger diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck, benskörhet, ryggbesvär och balansproblem.
- Träna ensam eller tillsammans. Det finns ett värde i att träna tillsammans med andra då detta blir ett tillfälle för social gemenskap.
- Vilka träningsställen finns i er omgivning?
- Hur gör deltagarna för att vara fysiskt aktiva?

Prova på

- Rörlighetsträning till exempel resa/sätta sig utan stöd, trampa symaskin, gå på stället, kroppsvridningar, rulla axlar, armar uppåt sträck.
- Testa styrketräning genom att använda petflaskor fyllda med vatten. 0,5litersflaska = 0,5 kg, 1-litersflaska = 1 kg.
Krama bollar av olika hårdhet och testa att använda gummiband som också finns i många olika hårdheter.
- Gör enkla övningar till exempel resa sig/sätta sig från stol utan stöd, gå på stället, kroppsvridningar.
- Övningarna skall bygga på att man kostnadsfritt ska kunna utöva dem i hemmet.

Tips och material

- Livscaféblad från hemsidan.
- Träningsprogram, till exempel [Fysisk aktivitet och träning som äldre - 1177](#)
Enkla redskap: bollar, gummiband, petflaskor som fylls med vatten.
- Resursperson kan bjudas in till Livscaféet, till exempel instruktör från någon träningsanläggning eller en sjukgymnast/fysioterapeut.

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet förbättringsarbete.

- Att arbeta med förändringar och förbättringar.
- Utgå från Passion för livets Livshjul och livscaféblad.
- Betona att ledordet i Passion för livet är göra.
- Träna tillsammans på att använda Livscafébladet.
- Uppmuntra varje deltagare att börja göra en förändring till nästa livscafé.
Livscafébladet är ett stöd i deltagarens personliga förbättringsarbete.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller fysisk aktivitet.

Genom samtal och goda exempel skapas en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att förbättra sin fysiska aktivitet.

Till nästa gång

Planera och genomför förändringar som är kopplade till temat fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet - inledning till samtal

Det finns ingen övre åldersgräns för tränings effekt. Det är väl dokumenterat att fysisk aktivitet minskar risk för en rad åldersrelaterade sjukdomar.

Vinster med att vara fysiskt aktiv

- Ökad muskelstyrka.
- Förbättrad funktion i senor/leder.
- Förbättrad balansförmåga .
- Förbättrat minne och förbättrad förmåga att lösa problem.
- Minskad uttrötthet vid aktivitet.
- Minskad benskörhet.
- Minskad risk för depression och ångest.

Stillasittande

- Påverkar hälsan negativt.
- Ökar risken för högt blodtryck.
- Ökar risk för hjärtsjukdom, stroke och diabetes.

	Aktiv medicin för bland annat – sänkt blodtryck, blodsocker och blodfetter – minskad risk för hjärtsjukdom och stroke med 30–50 % Ordination Intas dagligen, hela veckan. Valfri tid, gärna ej sent då oönskad uppgående effekt kan uppnås. Valfritt tempo, helst ej långsamt. Bästa effekt erhålls vid viss hjärklappning/andfåddhet. Promenaden bör tas i minst 20–30 minuter, gärna med ett glas vatten under tiden. Biverkningar Lätt beroendeframkallande Tillverkning Du själv Pris
---	---

Kondition - Styrketräning - Rörlighetsträning - Balansträning

Regelbunden fysisk aktivitet

Alla äldre vuxna bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger.

Balansträning tre dagar i veckan

Att träna balansen tre gånger i veckan är viktigt för att förbättra balansen och minska risken för skador. Balansträning stärker och stabiliserar muskler.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar balansövningar minst tre gånger i veckan för alla över 65 år.

Minskat stillasittande

Äldre vuxna bör begränsa den tid som de tillbringar med att sitta stilla. Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.

Pulshöjande fysisk aktivitet i minst 150–300 minuter per vecka

Äldre vuxna bör varje vecka vara fysiskt aktiva på måttlig intensitet i minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet, eller en likvärdig kombination av måttlig- och högintensiv aktivitet i veckan.

Mer fysisk aktivitet

Ökad mängd fysisk aktivitet på måttlig och hög intensitet minskar även de negativa hälsoeffekterna av långvarigt sittande.

Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två dagar i veckan

Aktiviteterna bör involvera kroppens alla större muskelgrupper.

Egna anteckningar Livscafé 2

Livscafé 3

Tema Förebygga fall

Mål

Medvetandegöra seniorer - vad kan jag göra själv för att inte ramla.

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar

Gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet.
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Tänk på

Ta med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema förebygga fall

Handledaren introducerar ämnet.



Exempel på samtal

- Hur vanligt är det att seniorer faller? Är det någon av deltagarna som har fallit och vill berätta om det?
- Varför riskerar seniorer att falla och vad kan man göra åt det?
- Viktigt att beakta för att förebygga fall: synen, balansen och hur kroppen känner av sitt läge.
- Säkerhet i hemmet.
- Relation mellan omgivning, kapacitet och aktiviteten.

Prova på

Balansträning (exempel)

- Stå med fötterna ihop.
- Stå med fötterna ihop och blunda.
- Stå med ena foten framför den andra.
- Stå på ett ben.
- Gå på en "linje".
- Tåhävningar.
- Från sittande till stående utan att hålla sig i.
- Tyngdöverföring från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben som tyngden läggs på.



Tips och material

- Livscaféblad från hemsidan.
- Kort föreläsning och frågestund med resursperson, till exempel sjukgymnast/fysioterapeut eller sjuksköterska som bjuds in.
- Glöm inte "rörelsepaus".

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller att förebygga fall.

Genom samtal och goda exempel skapas en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att förbättra säkerheten för att förebygga falla.

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång

Planera och genomför förändringar som är kopplade till temat förebygga fall.

Förebygga fall - inledning till samtal

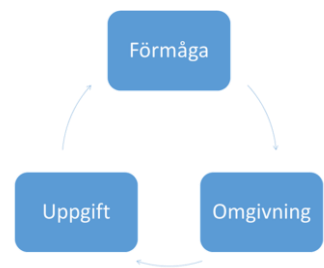
Fall i siffror för personer över 65 år

- Cirka en tredjedel av de äldre som bor i eget boende råkar ut för en fallolycka varje år.
- Uppskattningsvis ca 17 500 höftfrakturer om året i Sverige.
- Medelåldern är 83 år och två tredjedelar är kvinnor.
- Varje år avlider cirka 1000 personer, 65 år och äldre i Sverige som följd av fallolycka.

Fall beror på flera saker

Fall uppstår när det inte är balans mellan kapacitet, uppgift och omgivning och för att förebygga fall behövs åtgärder inom alla dessa delar. Alla delar är lika viktiga att beakta.

Källa: Lars Nyberg, Luleå tekniska universitet)



Varför riskerar seniorer att falla?

- Det naturliga åldrande påverkar fallrisk på grund av
 - balansorganet i örat
 - känselkroppar i hud, muskler, sensor och leder som ger information om läge
 - synen och hörseln
 - muskelmassa
 - blodtryck
 - benskörhet
- Reservkapaciteten minskar:
 - urinvägsinfektion
 - olika sjukdomstillstånd
- Läkemedel
- För lite och "fel" mat och dryck.
- Ett fall innebär 50 % risk för ett nytt fall inom 1 år.

Yrsel

25–40 % över 65 år beräknas lida av yrsel. Åldersyrsel är ingen sjukdom. Yrsel är en konsekvens av naturligt åldrande (syn, hörsel, känselkroppar, balansorgan). En slags informationsbrist hur omgivningen ter sig, dvs en tröghet i kroppens organ.

Åtgärd för yrsel: diagnos, träna, optimera förutsättningar.

Synen

Synen påverkar fallrisk på grund av:

- stelhet i och grumling av linsen.
- försämrat mörkerseende.
- äldre ögat arbetar långsammare.

Strategier

- Glasögon med rätt styrka och bra belysning även till natten.

Egna anteckningar Livscafé 3

Livscafé 4

Tema Mat och dryck

Mål

Matglädje som ger energi främjar en god hälsa.

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar

Gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Tänk på

Ta med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Mat och dryck

Handledaren introducerar ämnet.

Samtala inte om olika dieter.

Exempel på samtal

- Var och en funderar på vad mat betyder för dem. Därefter en öppen diskussion.
- Varför är det viktigt att äta?
- Vad påverkar matlusten?
- Får vi i oss mat och vatten som vi behöver varje dag?
- Vad är bra och hälsosam mat? God mat?
- Behov av D-vitamin och Kalcium.
- Hur får vi i oss rätt typ av fett? exempel på olika typer av fett är: raps- eller olivolja, matfett, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter.
- Hur kan man variera kolhydrater, exempel på kolhydrater är: bröd, gryn, potatis och pasta, välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd.
- Protein i varje måltid, exempel på protein är: ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Även bönor, kikärter och linser.
- Vitaminer och näringsämnen som särskilt finns i grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.



Prova på

- Om möjligt tillaga något tillsammans.
- Tänk på miljön runt om – ”att äta med ögat”

Det här kan påverka matlusten

- Minskad aktivitet
- Sjukdomar
- Läkemedel
- Munhälsa
- Smak- och luktsinne
- Ork
- Sällskap
- Miljön
- Äta ofta

Tips och material

- Prata inte om olika dieter.
- Vad är bra och hälsosam mat? God mat?
- Miljöns betydelse – äta med ögat.
- Äta tillsammans eller äta ensam.
- Häftet balansera mera från socialstyrelsen innehåller flera delar
Länk: [Balansera mera - Socialstyrelsen](#)
- ”Den viktiga maten” - Bra trycksak och film.
Länk: [Den-viktiga-maten.pdf](#)
- Råd om bra mat för äldre, broschyr.
Länk: [Råd om bra mat för äldre](#)
- Tillaga något gemensamt.



Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller mat och dryck.

Genom samtal och goda exempel skapas en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att förbättra hur man äter och dricker.

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång

Planera och genomför förändringar som är kopplade till temat mat och dryck.

Mat och dryck - inledning till samtal

Bra och näringsriktig mat är viktigt hela livet men mat handlar om långt mycket mer än att förse kroppen med energi och näringsämnen. Måltiden har en stor social betydelse och är viktig för vårt välbefinnande.

Med stigande ålder kan aptiten försämrats på grund av till exempel minskad aktivitet, sjukdomar, läkemedel, muntorrhet, nedsatt smak och luktsinne. Ofrivillig vikttnedgång kan leda till minskad muskelmassa, vilket gör det svårare att orka röra på sig.

Det här behöver du få i dig varje dag

- Olika typer av fett - till exempel raps- eller olivolja, matfett, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter.
- Varierat med kolhydrater - till exempel bröd, gryn, potatis och pasta. Välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd.
- Protein i varje måltid - till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Även bönor, kikärtor och linser är proteinrika.
- Vitaminer och näringsämnen som särskilt finns i grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.

D-vitamin

Se till att regelbundet få i dig mat och dryck som är rik på D-vitamin, framför allt under vinterhalvåret.

- Främjar bildningen av skelettben.
- Minskar risken för benskörhet, och fallolyckor (D-vitamin och kalcium).
- Rekommendationen för personer över 75 år till 20 mikrogram/dag.
- Den bästa källan är fet fisk som lax, sill och makrill, men även berikade mejeriprodukter.

Källa: Hitta balansen i kylskåpet

Balansera mera – tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen, Socialstyrelsen

Kalcium

Kalcium är ett mineral som behövs för att skelettet ska kunna växa normalt och bidrar till att förebygga benskörhet och minska risk för frakturer.

Äldre personer har ett ökat behov av kalcium då skelettet börjar bli tunnare och förmågan att ta upp kalcium försämras.

Kvinnor behöver mer kalcium än män.



Rekommenderat intag av kalcium (Livsmedelsverket)

800 mg/dag för vuxna rekommenderas

Stor mängd kalcium finns i:

- Mjök och mejeriprodukter.
- Gröna grönsaker, som broccoli och grönkål.
- Livsmedel berikade med kalcium:
till exempel juice, tofu och mjölkalternativ som soja- och mandelmjök.

För att få i dig 800 mg kalcium under en dag, kan till exempel du äta:

- 4 ostskivor
- 1 tallrik fil (2 dl)
- 1 glas mjök

Kostråden på en minut

Mer

Grova grönsaker och balväxter
Frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön
Rörelse i vardagen



Byt till

1 Fullkorn
1 Nyckelhälsmärkta matfetter och oljor
1 Magra mejeriprodukter



Mindre

Rött kött och chark
Salt
Socker
Alkohol



Ät mer ...

Grönsaker, frukt och bär	Mitt sätt är ...
Fisk och skaldjur	Mitt sätt är ...
Nötter och frön	Mitt sätt är ...
Rörelse i vardagen	Mitt sätt är ...

Byt till ...

Fullkorn	Mitt sätt är ...
Nyckelhälsmärkta matfetter och oljor	Mitt sätt är ...
Magra mejeriprodukter	Mitt sätt är ...

Minska på ...

Rött kött och chark	Mitt sätt är ...
Salt	Mitt sätt är ...
Socker	Mitt sätt är ...
Alkohol	Mitt sätt är ...

Vatten

- Äldre har sämre förmåga att känna törst och dricker ofta för lite vatten.
- Törsten och vätskebrist kan påverkas av läkemedel, hög feber och vissa sjukdomar till exempel diabetes och högt blodtryck.
- För lite vatten kan ge yrsel, huvudvärk, muntorrhet, trötthet, och uttorkning.
- Drink mycket när det är varmt eller vid fysisk aktivitet.
- Annars drink "lagom".
- Kaffe, alkohol, läskedrycker med mera är inga bra källor för att tillföra optimal vätska. Drink rent vatten i stället.

Egna anteckningar Livscafé 4

Livscafé 5

Tema Social gemenskap

Mål

Känna glädje genom gemenskap och sammanhang.

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar

Gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet.
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Tänk på

Ta med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Social gemenskap

Handledaren introducerar ämnet.

Exempel på samtal

- Social gemenskap – är det viktigt? Varför?
- Vad säger forskningen om social gemenskap?
- Hur ser deltagarnas sociala gemenskap ut?
- Sambandet mellan god hälsa, livskvalitet och socialt kapital.
- Metaforen social gemenskap som ett "värdekort" som måste laddas regelbundet.
- Prova en ny aktivitet?
- Vara med i en förening – hur kan det bidra till social gemenskap?
- Vad finns det för social gemenskap, sociala aktiviteter, kultur mm i ert närområde?



Prova på

- Gör någon gemensam aktivitet.
- Ta tillvara deltagarnas kunskap, intressen och nätverk.

Tips och material

- Livscaféblad från hemsidan.
- Hemsidor, broschyrer, annonser med mera om vad som händer i närområdet.

Att tänka på

Ämnet social gemenskap kan vara ett ömtåligt ämne och ska hanteras med hög integritet.



Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller social gemenskap.

Genom samtal och goda exempel skapas en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att förbättra sin sociala gemenskap.

Finns det möjligheter att göra förändringar så att deltagarna kan återta aktiviteter som är viktiga för dem?

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång

Planera och genomför förändringar som är kopplade till temat social gemenskap.

Social gemenskap och existentiell hälsa – inledning till samtal

Social gemenskap är viktigt för både hälsa och livskvalitet. Att leva i ofrivillig ensamhet, utan regelbunden kontakt med andra, ökar risken för att man ska må psykiskt dåligt.

Därför är det av stort värde att, även när yrkeslivet är slut, fortsätta att engagera sig i någon aktivitet där man möter andra människor. Har man dessutom förmånen att ha givande relationer med familjemedlemmar och vänner så är det självklart också positivt.

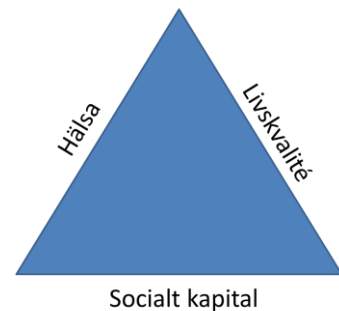
Forskningen säger

- Ofrivillig ensamhet är en stor hälsorisk.
- Möjligheten att kunna påverka och känna delaktighet är grundläggande för en god hälsa.
- Socialt engagemang och delaktighet i aktiviteter bland äldre personer kan leda till ett förbättrat psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Hälsa - livskvalitet - socialt kapital

Socialt kapital är resultatet av att personer har investerat i sociala relationer, nätverk och gemenskap.

Detta bidrar till hälsa och livskvalitet. Det sociala kapitalet behöver under hela livet ”tankas på”.



Reflektera över

- Hur tankar jag på min sociala gemenskap och relationer?
- Vad laddar jag mitt värdekort med?

Mötesplatser

Som främjar de fyra hörnspelarna om äldres hälsa är betydelsefulla för ett gott åldrande och kan därmed bidra till en ökad livskvalitet.

Äldre har behov av gemensamma träffpunkter. Samband finns mellan deltagande på mötesplatser och ökad upplevd hälsa och social gemenskap.

Källa: Folkhälsomyndigheten; 1177 vårdguiden

Existentiell hälsa

Titta gärna på en kort film där Lena Bergquist pratar om Existentiell hälsa:

<https://play.mediaflow.com/ovp/16/29KEM272AI>



Exempel på samtal

- Vad är viktigt för dig?
- Vad behöver du för att ditt liv ska kännas meningsfullt eller mer meningsfullt?
- Hur kan du känna hopp för framtiden?

Egna anteckningar Livscafé 5

Livscafé 6

Tema Läkemedel

Mål

Koll på läget - läkemedel och äldre.

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar

Gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet.
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Tänk på

Ta med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Läkemedel

Handledaren introducerar ämnet. Samma öppenhet som i övriga livscaféer kan inte begäras här. Undvik att prata om våra egna eller andras specifika läkemedel.

Läkemedelsbehandling för äldre kräver noggrann övervakning och anpassning för att minimera riskerna för biverkningar och interaktioner (kan påverka varandras effekt).

Exempel på samtal

- Fakta om läkemedel för äldre.
- Läkemedelsgenomgång minst en gång per år, rättighet för seniorer som är över 75 år och har fler än fem läkemedel förskrivna.
- Bra frågor att ställa vid läkarbesök.
- Olika läkemedelslistor på Apoteket och i vårdjournalen.



Tips och material

- Bra trycksak: Om Kloka listan och råd om läkemedelsbehandling
[Om Kloka listan och råd om läkemedelsbehandling](#)
- Ta del av information, att ta läkemedel när du är äldre
[Att ta läkemedel när du är äldre - 1177](#)
- Även i detta café behövs rörelsepaus.
- Resursperson att bjuda in kan vara någon från vård eller apotek.

[Om Kloka listan och råd om läkemedelsbehandling](#)



[Att ta läkemedel när du är äldre - 1177](#)



Att ta läkemedel när du är äldre

Att bli äldre kan innebära att du behöver få behandling med fler läkemedel än tidigare. Åldrandet påverkar hur kroppen reagerar på läkemedel. Du kan bli mer känslig för dina läkemedel och lättare få biverkningar.

Att tänka på

Ämnet läkemedel undvik att prata om egna eller andras läkemedel.

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet.

Genom samtal och goda exempel skapas en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att förbättra användningen av läkemedel.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller läkemedel.

När gjorde du senast en läkemedelsgenomgång?

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång

Planera och genomför förändringar som är kopplade till temat läkemedel.

Läkemedel - inledning till samtal

Fakta om läkemedel för äldre

Känslighet för läkemedel förändras med åldern.

Läkemedelsomsättningen förändras med åldern.

Vid behandling med flera läkemedel finns en ökad risk för läkemedelsinteraktioner.

- Polyfarmaci brukar definieras som 5 eller fler läkemedel.
 - Hög polyfarmaci, andel personer 75 år eller äldre med 10 eller fler läkemedel är cirka 15%.
- Olämplig polyfarmaci är en bättre definition än med siffror.
 - Andelen olämpliga läkemedel hos äldre minskar.
- 10 - 30% av inläggningar på sjukhus beror på läkemedel. Äldre är i högre risk för läkemedelsorsakade inläggningar.

Säker läkemedelsbehandling

Årlig läkemedelsgenomgång om 75 år eller äldre med 5 läkemedel eller mer, eller om man upplever "läkemedelsrelaterade problem".

En överenskommelse kring fortsatt läkemedelsbehandling ska vara känd för patient och vårdgivare och finnas dokumenterad i journalen.

Observera skillnaden mellan vårdens läkemedelslista och Apotekens lista över aktuella recept.

Rätt läkemedel är viktigare än antalet.

Tips på frågor att ställa vid läkarbesök

- Varför får jag det här läkemedlet?
- När och hur ska jag ta läkemedlet?
- Hur länge ska jag ta läkemedlet?
- Kan jag ta läkemedlet ihop med andra läkemedel eller naturläkemedel?
- Vilka eventuella biverkningar kan jag få?
- Hur och när ska läkemedlet följas upp?
- Finns det läkemedel på min lista som jag inte längre ska använda?

Egna anteckningar Livscafé 6

Livscafé 7

Tema Hälsa och internet

Mål

Utforska hur internet och digitalt verktyg kan bidra till en hälsosammare livsstil.

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar

Gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet.
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Tänk på

Ta med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Hälsa och internet

Handledaren introducerar ämnet.

Exempel på samtal

- Vad är E-hälsa för dig?
- När använder du E-hälsa?
- Skulle du kunna ha ännu mer nytta av att använda E-hälsa?
- Interneter var källkritisk
- Prova på AI ChatGPT
- Användbara appar, tex 112, 1177



Prova på

- Gör en sökning på söka på internet
- Ladda ner appar till din mobil, till exempel
Appen 1177 för ditt län
Appen 112

Tips och material

- Även i detta café behövs rörelsepaus.
- Kanske kan ni bjuda in någon från kommunen, eller någon annan som kan lite mer om det digitala och hälsa?
- [Så här installerar du appar på iPhone - Ekholmen IT](#)
- [Ladda ned Android-appar och digitalt innehåll från Google Play Butik - Google Play Hjälp](#)
- [Internetkunskap | Lär dig mer om nätet](#)

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet.

Genom samtal och goda exempel skapas en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att förbättra användningen av internet.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller internet.

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång

Planera och genomför förändringar som är kopplade till temat internet.

Hälsa och internet - inledning till samtal

Vad är E-hälsa?

E-hälsa innebär att använda internet och mobiltelefoner för att utbyta information digitalt. Målet är att hjälpa människor att uppnå och behålla en god hälsa samt trivsel, både fysiskt, psykiskt och socialt.

E-hälsa kan vara ett kraftfullt verktyg för seniorer att ta ett ökat ansvarstagande över sin hälsa och sitt välbefinnande genom att använda digitala verktyg och resurser på ett meningsfullt sätt. Det kan öppna dörrar till nya möjligheter och bidra till en aktiv och självständig livsstil även i senare år.

E-hälsa kan användas till

Tillgång till hälsorelaterad information: tex läsa om olika sjukdomar, mediciner, behandlingar och förebyggande åtgärder. Detta ger möjlighet att vara mer informerade om hälsa och vård, till exempel 1177.se

Hantera hälsotillstånd: till exempel ha koll på sina läkemedel, puls, blodtryck och blodsocker och övervaka sina symtom över tid för att upptäcka förändringar i hälsotillståndet.

Förbättra kommunikationen med vårdgivare: Boka vårdbesök online, skicka meddelanden till vården eller delta i digitala vårdmöten, till exempel 1177.se.

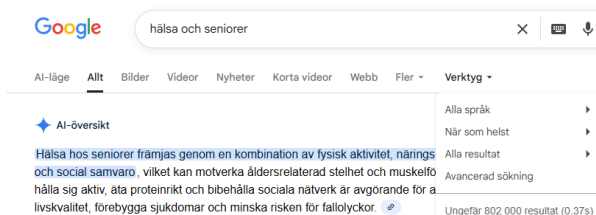
Hälsorelaterade appar och träningsprogram som är speciellt utformade för seniorer. Dessa kan vara till stor hjälp för att upprätthålla en aktiv och hälsosam livsstil.

Socialt engagemang och gemenskap: möjlighet att delta i olika online forum, diskussionsgrupper och sociala nätverk som är inriktade på hälsa och välbefinnande. Detta ger möjlighet att dela sina erfarenheter, få stöd från andra och bygga nya sociala kontakter.

Internet – var källkritisk

- Där appar finns i din mobil, sök till exempel på
 - träning för seniorer
 - träning för äldre
 - smart senior
- Googla (sök) på internet, skriv in orden: **hälsa och seniorer**

Sökningen nedan genomfördes den 3 feb 2026 och antal träffar blev ca 802.000.



Egna anteckningar Livscafé 7

Livscafé 8

Tema Alkohol och äldre

Mål

Öka kännedom om den åldrande kroppens känslighet för alkoholens skadeverkningar.

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar

Gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till. Låt alla komma till tals.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet.
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Tänk på

Ta med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Alkohol och äldre

Handledaren introducerar ämnet.

Samma öppenhet som i övriga livscaféer kan inte begäras här.

Exempel på samtal

- Har det blivit "fredag hela veckan"?
- Vad innebär alkohol för dig?
- Ensamhet och alkohol - hänger det ihop?
- Smärta och alkohol - hänger det ihop?
- Andra alternativ till alkoholhaltiga drycker.
- Vara ett gott exempel för kommande generationer.
- Alkohol som ersättning för något annat?



Tips

- Samtala om Läkemedel och alkohol.
- Tips på alkoholfria produkter.
- Bjud in sommelier.
- Bjud in Systembolaget.
- Hänvisa till organisationer, vård, omsorg (om riskbruk/missbruk).

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet.

Genom samtal och goda exempel skapas en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att förbättra användningen av alkohol.

Samma öppenhet som i övriga livscaféer kan inte begäras här.

Samtalar om hur man kan hjälpa någon till en förändring när det gäller alkohol.

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång (om ni har någon mer träff)

Planera och genomför förändringar som är kopplade till temat alkohol.

Alkohol och äldre - inledning till samtal

Visa filmen (via länken nedan):

Hur ser alkoholkonsumtionen bland äldre ut?
med Sven Andréasson läkare Riddargatan 1 Stockholm

[Film Alkohol och äldre | Systembolaget \(omsystembolaget.se\)](https://omsystembolaget.se)



Varför ökar konsumtionen bland äldre?

		
Generationseffekt De som blir äldre idag har med sig en högre konsumtion än tidigare generationer.	Ekonomi och hälsa Dagens äldre har bättre ekonomi och hälsa och lever ett mer aktivt och socialt liv.	Mer tillåtande Samhällets syn på alkoholkonsumtion bland äldre har blivit mer accepterande.

2023-03-27 5 

[Alkohol och äldre | Systembolaget \(omsystembolaget.se\)](https://omsystembolaget.se)

Vilka konsekvenser får alkoholkonsumtionen för äldre?

- Vi tål mindre alkohol när vi blir äldre, främst på grund av mindre vätska i kroppen, vilket gör att vi löper större risk för att få skador.
- Äldre personer har i högre grad hälso- och sjukdomstillstånd som gör att de tar läkemedel som kan vara farliga att blanda med alkohol.
- Vi kan också se att ökningen i alkoholkonsumtionen bland äldre samvarierar med utvecklingen av alkoholrelaterade skador och dödlighet.

Rekommendationer för äldre

- ≤ 1 standardglas/dag i genomsnitt (=7 glas/vecka)
- Max 2 standardglas på en och samma dag
- Den som inte dricker bör inte börja.
- Den som dricker sällan bör inte dricka oftare i syfte att förbättra hälsan.
- Ingen alkoholkonsumtion alls är att föredra vid vissa sjukdomar, dålig balans, vid intag av vissa läkemedel mm.

[Riskbruk - hur mycket alkohol är farligt? | Systembolaget](#)

Tips och material

Ladda ner häftet (via länken nedan)
Alkoholvanor hos äldre 2004–2021

<https://www.can.se/publikationer/alkoholvanor-hos-aldre-2004-2021/>



Ladda ner studiehäftet (via länken nedan)
Studiecirkel Äldres hälsa och alkohol – guldkant eller riskbruk?

<https://rpg.org.se/documents/622/Studieh%C3%A4fte-%C3%84ldres-h%C3%A4lsa-och-alkohol-september-2018.pdf>



Ladda ner häftet (via länken nedan)
Äldre och alkohol från Socialstyrelsen

[Äldre och alkohol](#)



Här finns flera olika avsnitt att lyssna på (via länken nedan)
SR-play. Studio 6:

[Studio 65 - UR - alla avsnitt | Sveriges Radio](#)

Om äldre, med äldre, för äldre.

En poddserie om livet efter 65 som tar upp allt mellan
disco och döden.



Här finns flera olika avsnitt att lyssna på (via länken nedan)
Kunskapskanalen Studie 65

<https://www.svtplay.se/studio-65>

Talkshow för seniorer där gripande livshistorier blandas
med forskning och fakta, humor och djupaste allvar

Temaprogram om Alkohol och annat intressant.



Egna anteckningar Livscafé 8

Tema Förbättringsarbete

I de personliga förbättringsarbetena som görs utifrån varje tema används en förbättringsmodell där tre frågor är grunden:

- Vad är det jag vill uppnå?
- Hur vet jag att en förändring är en förbättring?
- Vilka förändringar kan leda till en förbättring?

Vad vill jag uppnå?

Hur vet jag att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



Att vara en del av Passion för livet är att vara med i en förändringsresa:

Livscafé1 med tema, deltagaren gör förändring på hemmaplan utifrån temat.

Livscafé 2 med tema och återkoppling på gjorda förändringar, nya förändring på hemmaplan.

Livscafé 3 och så rullar det på.

Det är inte det vi säger och vet som gör skillnad.
Det är det vi faktiskt gör.



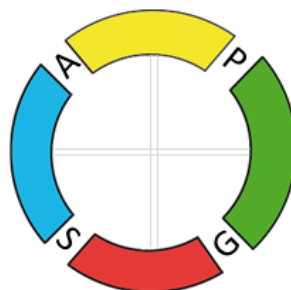
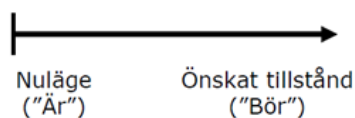
Passion för livet genomsyras av lärandestyrkt förändringsarbete och inte det traditionella sättet att förändra, "gör så" "så blir det så".

Med PGSA-hjulet, som i Passion för livet kallas Livshjulet, provas förändringarna genom att planera, göra, studera/följa upp och agera.

Livshjulet är förbättringsmetoden där deltagarna lär under tiden man själv gör förändringar. Se bild nedan.

Traditionellt
förändringsarbete

Lärandestyrkt
förändringsarbete



Sätta mål

Innan en förändring sätts i gång är det bra att ha ett mål.

Deltagaren ställer sig frågorna: "Vad vill jag uppnå?" och "Vad är viktigt för mig?"

Det är bra att man bestämmer när målet ska utvärderas eller vara uppnått. Se till att målet är tydligt och greppbart.

Livshjulet (PGSA-hjulet)

Ett systematiskt arbetssätt bidrar till att deltagaren lättare når målet. Med Passion för livets Livshjul provas och utvärderas idéer. Genom att arbeta steg för steg, P-G-S-A, kan förändringen följas och visa om idén leder till förbättring, inte har någon effekt eller leder till försämring.

Förändringar i Livshjulet görs först i liten skala. En idé provas vid ett tillfälle och utvärderas om det blev bättre för att sedan bestämma nästa steg.

Efter varje Livscafé gör deltagarna en personlig förändring utifrån det aktuella temat.

Livshjulet, P-G-S-A, steg för steg

Planera, P



En förändring börjar med att Planera vad som behöver göras för att nå sitt mål.

Deltagarna ställer sig frågor och börja planera sitt förändringsarbete.

- Vad vill jag förändra?
- Hur ska förändrings göras?
- När ska den göras?
- Var ska den göras?
- Behöver jag stöd för att kunna genomföra förändringen?

Göra, G



Nästa steg är att Göra.

- Gör förändringen som planerat.
- Håll koll på hur det går genom en enkel mätning.
- Vad går bra?
- Vad är svårt?

Studera, S



Studera är ett viktigt steg. Här funderar deltagaren på.

- Hur gick förändringen.
- Jämför det resultat med målet som sattes upp.
- Är förändringen en förbättring?

Agera, A



Agera är ett steg som ibland glöms bort. Här fattas besluten.

- Är denna förändring något som jag vill fortsätta med?
- Vilket är mitt nästa steg?

Exempel

Att göra en förändring och använda livscaféblad (sid 1)

Mitt personliga förbättringsarbete om tema: **Fysisk aktivitet**

Vad vill jag uppnå?

Hur vet jag att en förändring  r en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



Vad vill jag uppnå? Mitt mål

Gå mer under dagarna för att känna mig piggare och orka gå i trappor

Vilka förändringar kan leda till en förbättring? Idéer

Promenera flera gånger i veckan – det h r provar jag först

Gå till affären i stället för bilen

Träffa en vän och gå motionsspåret tillsammans

Använda stegräknare

 ta bra mellanmål

Prova g stavar

Exempel

Att göra en förändring och använda livscaféblad (sid 2)

1. Planera

Jag gör en detaljerad plan.

Vad ska jag göra?	När?	Stöd (person/annat)?
Mars Målet är att promenera 2 gånger i veckan, tisdag och torsdag förmiddag. Köpa nya promenadskor Kolla mobilens stegräknare	Under hela april sen utvärdering Inköp i mars	Testa gästavar

2. Göra

Jag gör förändringen. Vad går bra? Vad är svårt? Jag håller koll på t ex vad och hur ofta.

Jag gör	Håll koll – t.ex. vad och hur ofta
April Promenerar som jag planerat	Vecka 15: ti, to Vecka 16: ti (regnade gick inte to) Vecka 17: ti, to Vecka 18: ti, to Gästavarna är bra och gör mig säkrare. Krångligt med stegräknare.

3. Studera

Hur har det gått? Jag jämför resultaten mot mitt mål. Är förändringen en förbättring?

Början av maj Jag promenerade som jag hade planerat förutom när det regnade. Redan nu känner jag mig lite piggare och sover bra. Stegräknaren behövs inte. Att promenera ledde en förbättring för mig.
--

4. Agera

Är denna förbättring något jag vill fortsätta med? Vilket är mitt nästa steg?

Början av maj Ska fortsätta att promenera och utöka det till 3 dagar i veckan. Ska även försöka få med en vän vid någon gång i veckan. Fortsätter med stavarna. Kommer ha med en frukt i fickan

Har jag berättat om mitt förbättringsarbete för någon annan?

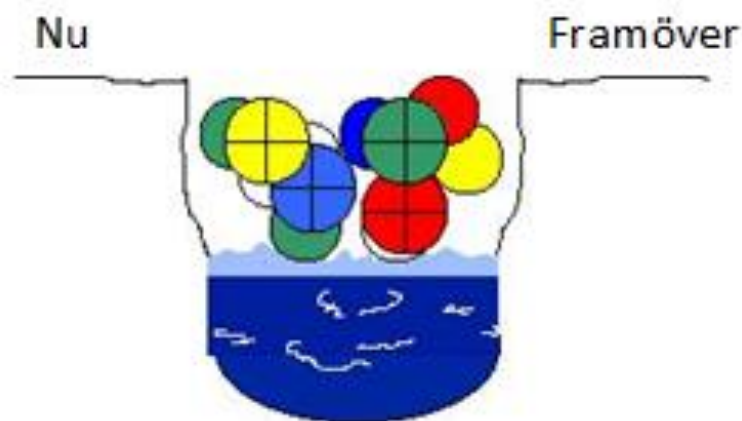
Ja ☒ Nej ☐

Skillnaden mellan hur det är nu och det önskade läget

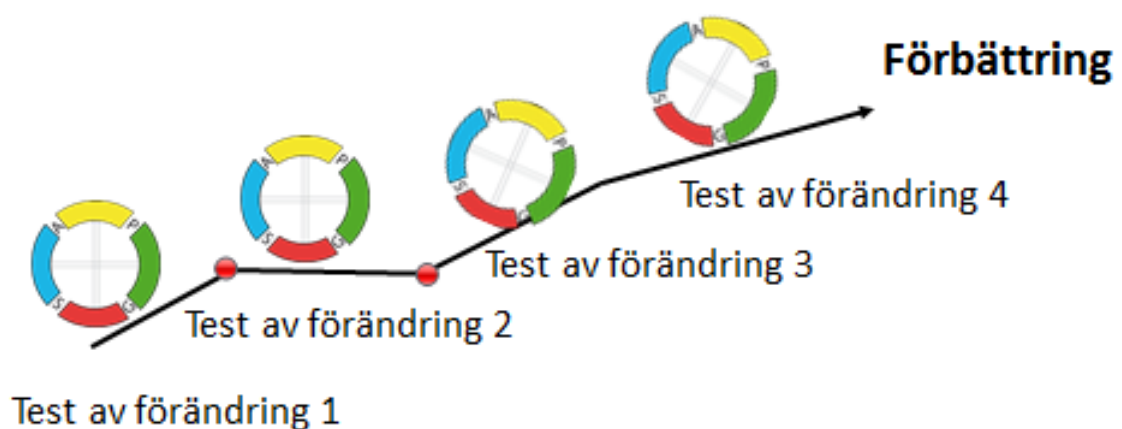
Gapet

Som en metafor för att medvetandegöra deltagarna om behovet av förändring använder Passion för livet en bild som symboliserar gapet mellan där vi befinner oss idag och hur det skulle kunna vara när det är som bäst.

Att sedan utmana gapet genom att testa många små förändringar och följa upp dessa för att se om de tillsammans fyller igen gapet.



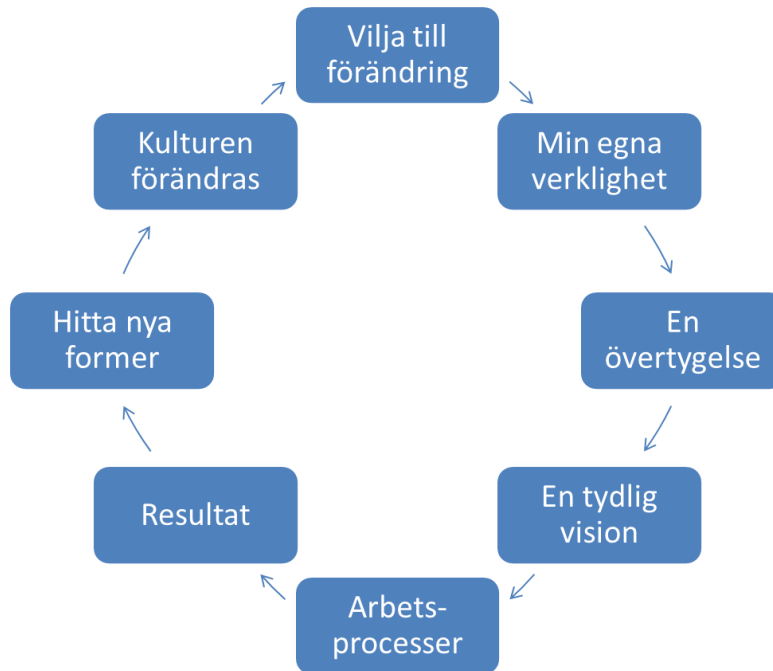
Flera olika tester av samma eller olika förändringar kan behövas för att få till en förbättring.



8 steg till förändring

Förändringsarbete kan beskrivas i 8 steg: vilja till förändring, min egen verklighet, övertygelse, tydlig vision, arbetsprocesser, resultat, hitta nya former och kultur förändras.

Källa: [Den åttastegsprocessen för att leda förändring | Dr. John Kotter](#)



Passion för livet lyfter fram

- ✓ Det är när vi gör som vi lär.
- ✓ Det är viktigt att börja med ett avgränsat område.
- ✓ Det är viktigt att inse att det inte handlar om att bli färdig utan om att rusta sig med ett förhållningssätt där man hela tiden agerar för att det ska bli bättre.
- ✓ Det är de små stegen som tillsammans skapar det gemensamma resultatet.

Mätningar

Under tiden som förändringen görs behöver man hålla koll på hur det går; för att veta att förändringen blir en förbättring. Det kan göras på många sätt. Allra enklast är att sätta ett kryss eller en pinne på ett papper. Ett diagram visar tydligt hur det går med förändringen.

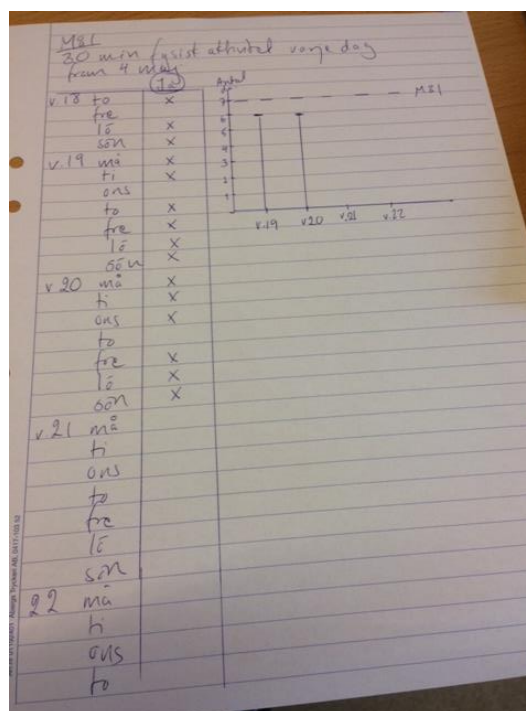
Livscafé
Mitt personliga förbättringsarbete om tema Fysisk aktivitet

Vad vill jag uppnå?
Hur vet jag att en förändring är en förbättring?
Vilka förändringar kan leda till en förbättring?

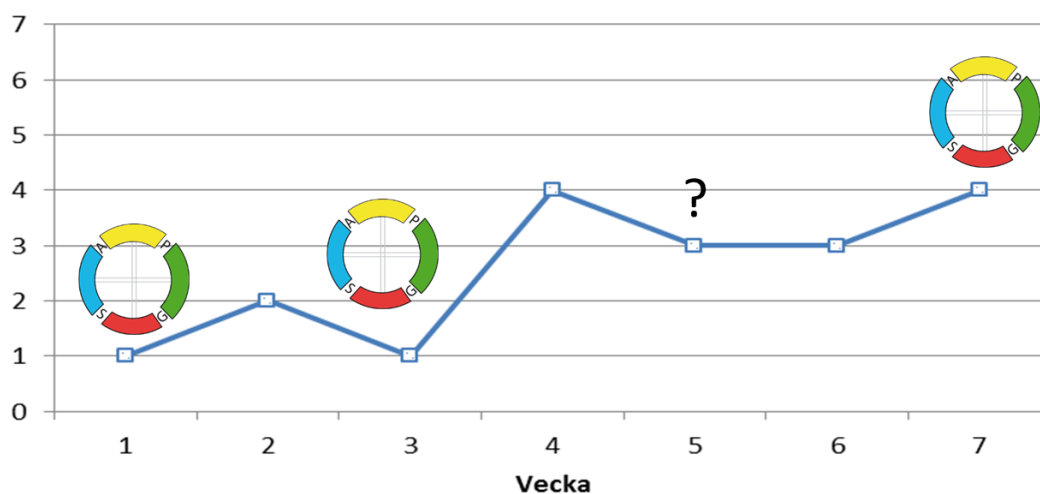
Vad vill jag uppnå? Mitt mål
Något fysiskt 30 min varje dag

Vilka förändringar kan leda till en förbättring? Idéer
Fransucera el. springa minst 30 min/day

Passion för livet stöds och utvecklas av Culturm, Region Jönköpings län



Antal promenader



Livscaféblad

Livscaféblad är ett bra stöd för deltagaren att påminna sig själv och andra vad som ska förändras och hur detta ska ske.

Uppmuntra deltagarna att sätta upp livscafébladet på kylskåpet.

Arbetsbladet finns i två versioner, se nedan.
Skrivs ut från: Passion för livets hemsida.



Livscafé

Mitt personliga förbättringsarbete om tema _____

Vad vill jag uppnå?

Hur vet jag att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



Vad vill jag uppnå? Mitt mål _____

Vilka förändringar kan leda till en förbättring? Idéer _____

Passion för livet stöds och utvecklas av: Kulturskolan, Region Jönköpings län Version 2017



Livscafé

Planera
Vad vill jag förändra? Jag gör en detaljerad plan.

Vad skall jag göra?	När?	Stöd (person/annat)?

Göra
Jag gör förändringen. Vad går bra? Vad är svårt? Jag håller koll på tex vad och hur ofta.

Jag gör	Håll koll – t ex vad och hur ofta

Studera
Hur har det gått? Jag jämför resultaten mot mitt mål. Är förändringen en förbättring?

Agera
Är denna förbättring något jag vill fortsätta med? Vilket är mitt nästa steg?

Har jag berättat om mitt förbättringsarbete för någon annan? ☐ Ja ☐ Nej

Passion för livet stöds och utvecklas av: Kulturskolan, Region Jönköpings län Version 2017



Livscafé

Mitt personliga förbättringsarbete om tema _____

Vad vill jag uppnå? Mitt mål _____

Vilka förändringar kan leda till en förbättring? Idéer _____

Passion för livet stöds och utvecklas av: Kulturskolan, Region Jönköpings län Version 2017



Livscafé

1. Planera

2. Göra

3. Studera

4. Agera

Har jag berättat om mitt förbättringsarbete för någon annan? Ja ☐ Nej ☐

Passion för livet stöds och utvecklas av: Kulturskolan, Region Jönköpings län Version 2017

Egna anteckningar förbättringsarbete