



Livsstilsrådgivning för äldre

65-75-åringar

8-12 veckor (pilot)

Motiverande samtal-skolning för personalen (3 dagar)

Klient på läkar- och sjukskötarmottagning. Identifiering av riskfaktorer. Motivation till livsstilsförändringar.

Blodprover (Kolesterol, fP-gluc, HbA1c, PVK), RR, vikt (BMI), Caide-risktest

Klienten styrs till livsstilsrådgivning ifall ett av dessa kriterier uppfylls:

- Systoliskt blodtryck över 140 mmHg
- Viktindex över 30 kg/m²
- Totalkolesterol över 6,5 mmol/l
- Motion: ej aktiv
- Fp-gluc: 6-7 eller

- Caide riskitesti yli 6 pistettä

Klienten fyller i inledande kartläggningsenkäten och livskvalitetmätaren (EuroHis-8), bedömning av fysiska funktionsförmågan med tester (uppstigning från stol, gripkraft, balans), görs v.b. andra mätningar och konsultationer. 2-3 uppföljningsbesök eller telefonkontakt + en gruppträff

Sista uppföljningsbesök med samma tester som på första besöket
→ slutvärderingsenkät → kundrespons
→ Planering för fortsättning

Kuntien, paikallisten järjestöjen ja yritysten toiminnat ja palvelut

- Seniorrådgivning
- Häsovårdscentral
- Geriatriska polikliniken

Innehållet i livsstilsrådgivningen

individuell planering av livsstilsförändringar

- kognitiv träning
- näringsrådgivning
- individuellt träningsprogram
- sömnen
- social aktivering: gruppträff, föreläsning av näringsterapeut och fysioterapeut + grupp gymnastik

Tre månaders egen period med livsstilsförändringsarbete