

Kort sammanfattning av "Livslots för seniorer"

Boken "Livslots för seniorer" är utgiven av Vårdalinstitutet. Den syftar till att ge information om vad som kan hända när man blir äldre och att ge redskap för att själv kunna förebygga eller lösa olika problem som kan uppstå i det dagliga livet. Boken har använts inom projektet "Livslots för seniorer" i Göteborg som ett pedagogiskt stöd i multiprofessionellt ledda studiecirklar för seniorer. Dessa studiecirklar, kombinerat med hembesök, har följts i interventionsprojektet "Äldre i riskzonen" som startade 2008 och resultaten från projektet kommer att publiceras i vetenskapliga tidskrifter fr o m 2010. Projektledare är Synneve Dahlin-Ivanoff vid Göteborgs Universitet.

Innehåll i boken:	Livet är gott och värt att leva
	Att åldras
	Fysisk aktivitet hjälper dig behålla fysiken
	Maten en förutsättning för hälsa
	Du kan själv ta hand om besvär med hälsan
	Hur du använder läkemedel
	Att klara vardagen
	Du behöver inte känna dig osäker
	Teknik i vardagen
	Kommer jag tappa minnet?
	Livshändelser och livskvalitet under åldrandet
	Den som behöver kan få hjälp

Kapitlen är skrivna av forskare och experter inom respektive området, såsom geriatriker, sjukgymnaster, dietister, arbetsterapeuter, sjuksköterskor, socionomer och psykologer och de är skrivna på ett sätt så att de ska vara möjligt för alla att läsa oavsett förkunskaper. Kapitlen innehåller rutor som "Att fundera över" och praktiska vardagliga råd och de är illustrerade.

För att ge en bild av hur texten är upplagd kan t ex kapitlet "Kommer jag att tappa minnet" användas. Det är skrivet av professor Boo Johansson och innehåller avsnitt som "Vi blir långsammare" där förändringar i nervsystemet tas upp, "Du kan alltid träna hjärnan" med förslag på hur minnet kan tränas, "Minnet – ett komplext system" med en översikt av hur minnet fungerar, "Om minnet sviktar" som tar upp tidiga tecken på demens, "Vardagslivets rutiner kompenserar för förluster", "Att köra bil" och "Inte bara ålder" där det konstateras att många äldre kan prestera lika bra eller bättre än yngre personer när det gäller kognitiva funktioner. Boken kan beställas av Vårdalinstitutet eller laddas ner här:

<http://www.vardalinstitutet.net/documentarchive/1168/5004/5005/8916.pdf?objectId=13198>

Sammanfattat av Lena Zidén