

# HOLD ØJE MED VÆGTEN



Et lille vægttab kan nedsætte dine evner til at klare dagligdagens gøremål. Derfor er det vigtigt hurtigt at stoppe et uplanlagt vægttab.

## Hvorfor anbefaler vi, at du holder øje med vægten?

Det er ikke normalt at tabe sig, blot fordi du bliver ældre. Her kan du læse, hvorfor det er vigtigt at holde øje med din vægt. På bagsiden finder du et skema, hvor du kan registrere din vægt og holde øje med om du taber dig.

Vi anbefaler at du en gang om måneden noterer din vægt på bagsiden og at du

- bruger samme vægt hver gang
- vejer dig på samme tidspunkt af døgnet og på samme sted
- vejer dig iført samme mængde tøj
- er opmærksom på din vægtudvikling og reagerer på vægttab
- under og efter en periode med sygdom vejer dig hyppigere, gerne én gang i ugen.

Ved uplanlagt vægttab er det vigtigt, at få vægttabet stoppet. For hvis du ikke spiser nok tærer kroppen på dine muskler og din modstandskraft overfor sygdom svækkes.

Ved uplanlagt vægttab er det vigtigt, at få nok energi og protein fordelt over døgnet f.eks. ved at indtage mange små måltider.

Tag **altid** kontakt til pårørende, egen læge, seniorvejleder eller Hjemme- og Sygeplejen hvis du

- oplever appetitten bliver mindre
- at du få svært ved at tygge og/eller synke mad og drikke
- oplever uplanlagt vægttab.

**Bevægelser giver god appetit, godt humør og stærke muskler!**

Skema til vægtregistrering på bagsiden ►

