



Hvorfor anbefaler vi, at du bliver vejet ?

Med alderen svækkes din evne til at mærke sult og tørst. Det kan betyde, at du ufrivilligt begynder at tabe dig og får svært ved at klare almindelige gøremål i hverdagen. Derfor vil vi i hjemmeplejen gerne hjælpe dig med at blive vejet.

Hvorfor anbefaler vi, at du bliver vejjet?

Vi anbefaler, at du....

- bliver vejjet én gang i måneden. Du kan få hjælp af hjemmeplejen til at blive vejjet og få din ernæringstilstand vurderet
- fortæller hjemmeplejen, hvis du taber dig ufrivilligt
- fortæller hjemmeplejen, hvis du oplever at din appetit bliver mindre eller du oplever besvær med at tygge og/eller synke

Ved du, at....

- med alderen svækkes dine evner til at mærke sult og tørst
- hvis du ikke spiser og drikker nok, kan du ikke holde vægten og bevare din muskelmasse. Samtidig mindskes din modstandskraft over for sygdom
- selv et lille vægttab kan nedsætte dine evner til at klare almindelige hverdagsopgaver

DATO	VÆGT	HVILKEN BEKLÆDNING VAR DU IFØRT? (fx. undertøj og hjemmesko)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

