



# Hvorfor anbefaler vi, at du bliver vejjet ?

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 er det vigtigt, at du holder øje med vægten.

# Hvorfor anbefaler vi, at du bliver vejjet?

## Vi anbefaler, at du....

- bliver vejjet én gang om måneden, og oftere under sygdom
- vejer dig om morgenen uden tøj - notér vægt og dato i skemaet herunder
- er opmærksom på din appetit - om du spiser mindre end du plejer
- er opmærksom på, om du har problemer med at tygge og/eller synke
- ved et vægttab på mere end 1-2 kg, kontakter egen læge eller det sundhedspersonale i kommunen, som du er i kontakt med

## Ved du, at....

- med alderen svækkes dine evner til at mærke sult og tørst
- hvis du ikke spiser og drikker nok, vil du tabe dig og miste muskelmasse
- din modstandskraft overfor sygdom svækkes, når du taber dig
- selv et lille vægttab kan nedsætte dine evner til at klare hverdagsopgaver

DATO	VÆGT	HVIS DU IKKE VEJER DIG OM MORGENEN UDEN TØJ - hvilken slags tøj og sko havde du på?
------	------	---

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

