

Må bättre på äldre dar.



SPF - SENIORER I TIDEN
Mat och rörelse i vardagen
Avesta 28 maj 2015

Iréne Sturve
Folkhälsostrateg
Drogförebyggare
Samordnare mot relationsvåld
Rättviks kommun

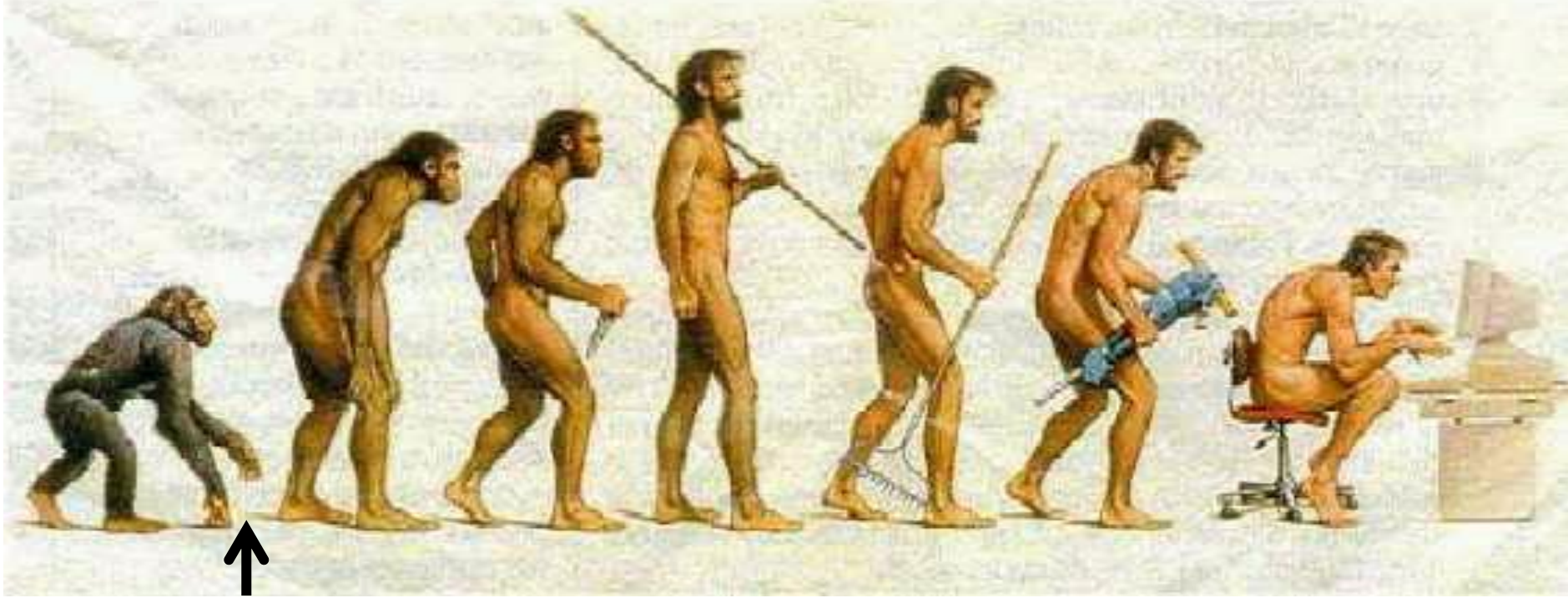


I. Sturve Hälsa & Utveckling
Gymnastik- och yoga instruktör
Stresshandledare
Utbildning hälsoinspiratörer

Vettiga matvanor och Rörelse i vardagen



- Fakta/bakgrund/nuläge
- Livets fem områden för hälsa
- Bra kost
- Det är alltid för tidigt att sluta träna



5 miljoner år sedan

Mänsklighetens vagga – Östafrikanska savannen

I vår hjärna fanns då – och finns än idag – tre grundprogram:

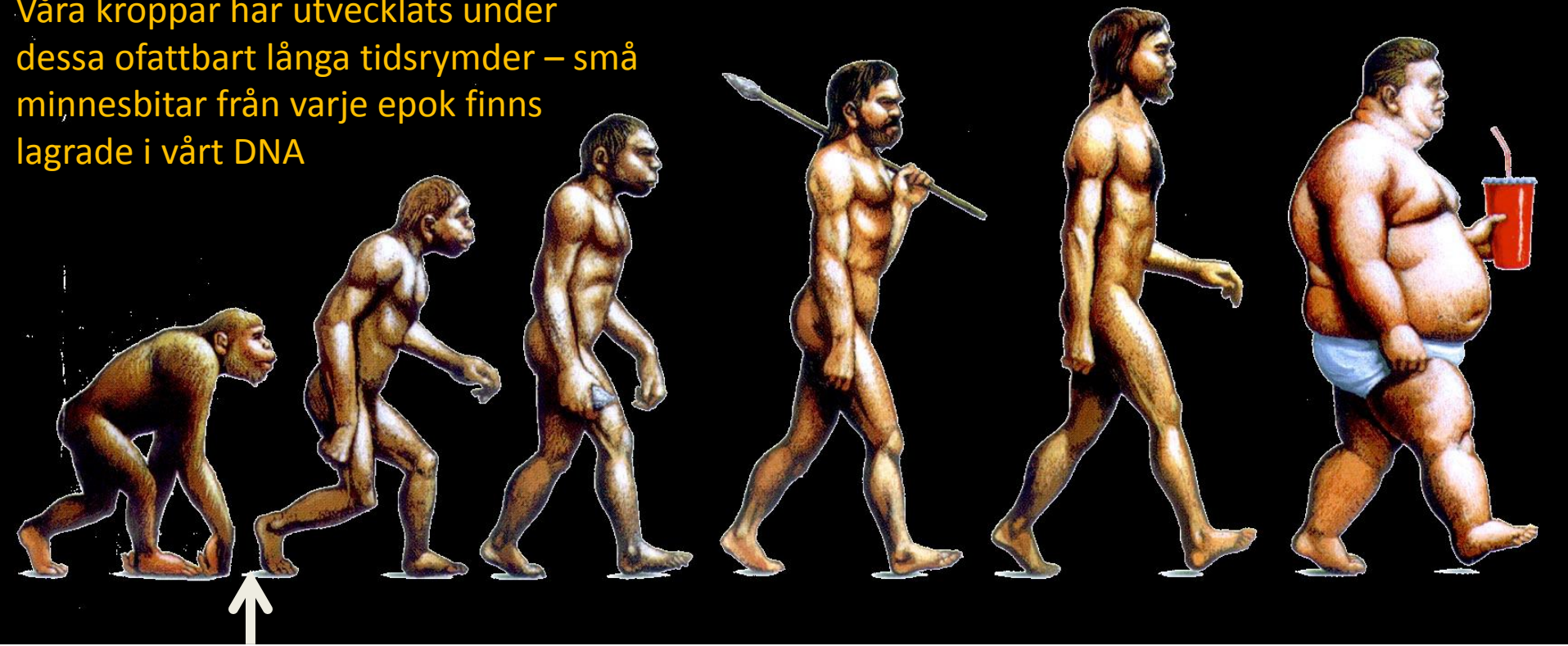
- Att äta
- Att para sig
- Att överleva

För detta krävdes att vi hjälpte varandra och samarbetade – "flock" max ca 150.

I sökandet efter mat, vatten och skydd gick man dagligen mellan 1 till 2 mil.

Man behövde inte oroa sig för mer än det man kunde se och höra.

Våra kroppar har utvecklats under dessa ofattbart långa tidsrymder – små minnesbitar från varje epok finns lagrade i vårt DNA



5 miljoner år sedan

Ett fem meter långt snöre: Varje meter = 1 miljon år.

Varje millimeter är lika med 1000 år

4 decimeter från sluttampen – vi börjar använda språk och bruka elden

8 MILLIMETER från sluttampen – brukat jorden (i Norden ynka 3 mm)

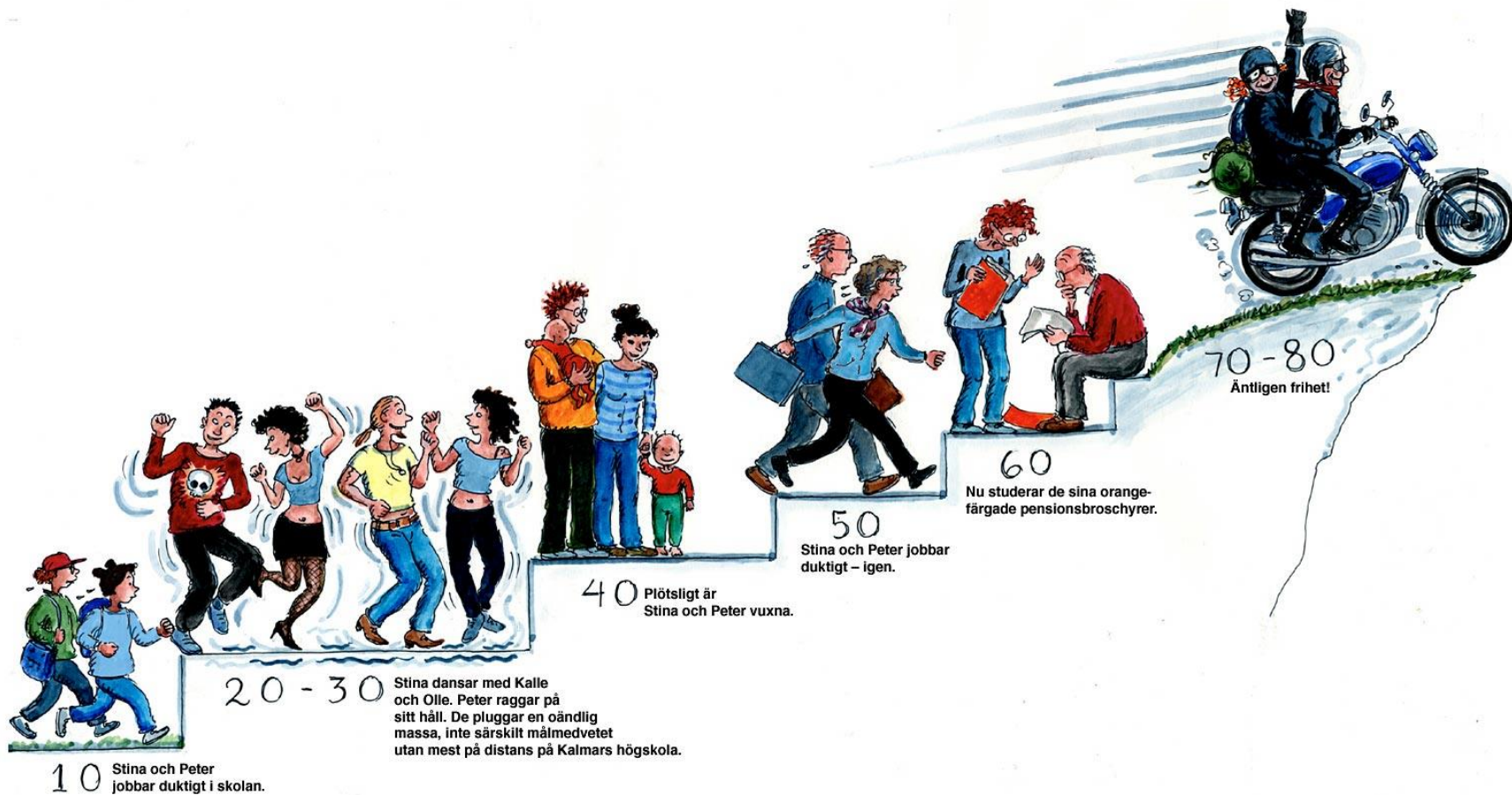
4 millimeter från sluttampen så byggdes pyramiderna

Vi har ätit industritillverkad mat i 50 år – motsvarar ungefär 5/100 dels millimeter från sluttampen



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Ålderstrappan



Teckning: Cecilia Torudd



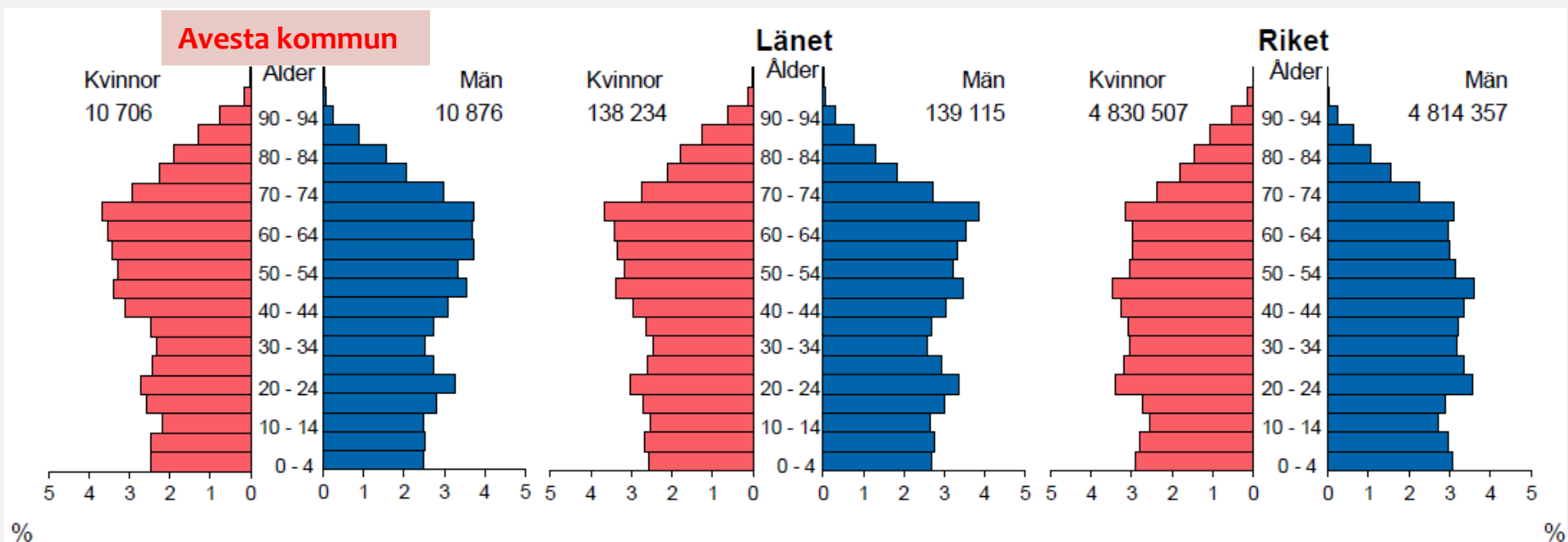
Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



- 1,8 miljoner 65+
- 1 miljon kvinnor,
0,84 miljoner män
- 19 % av befolkningen

Bakgrundsfakta – Avesta kommun

Folkmängd 31 december 2013



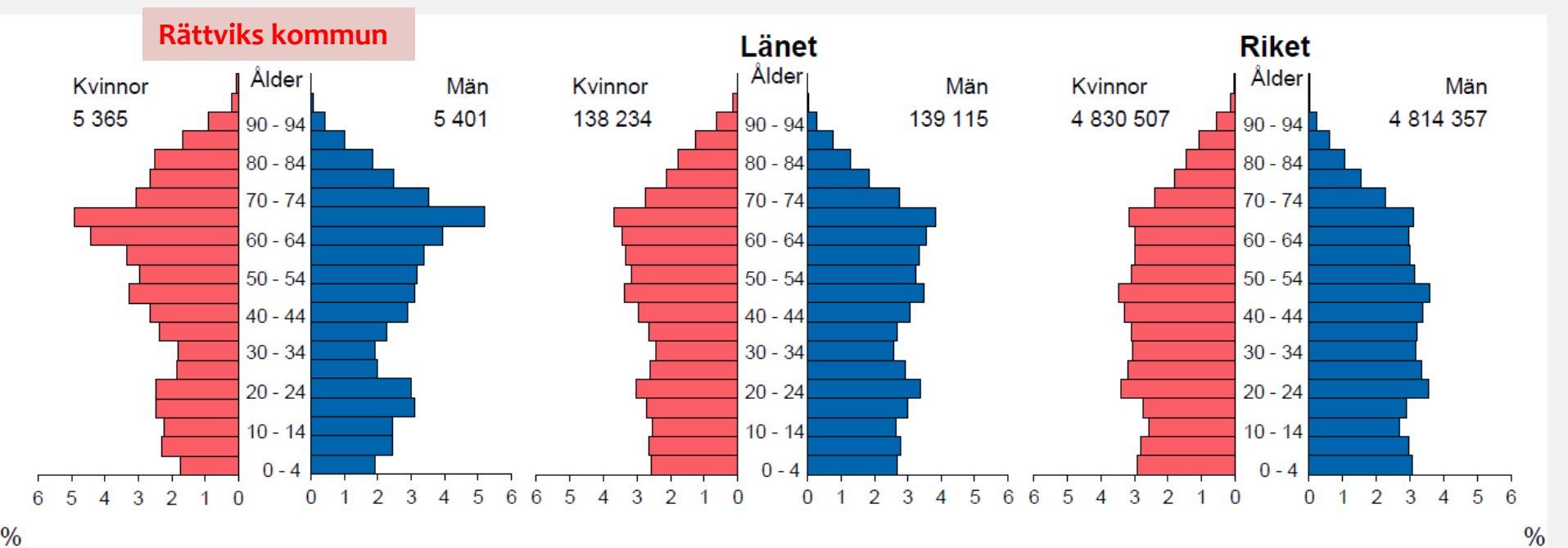
Källa: SCB, Befolkningsstatistik (Folkhälsomyndigheten, Folkhälsodata)

Fotnot: Andelen är beräknad på den totala folkmängden

Rättviks kommun

Bakgrundsfakta

Folkmängd 31 december 2013



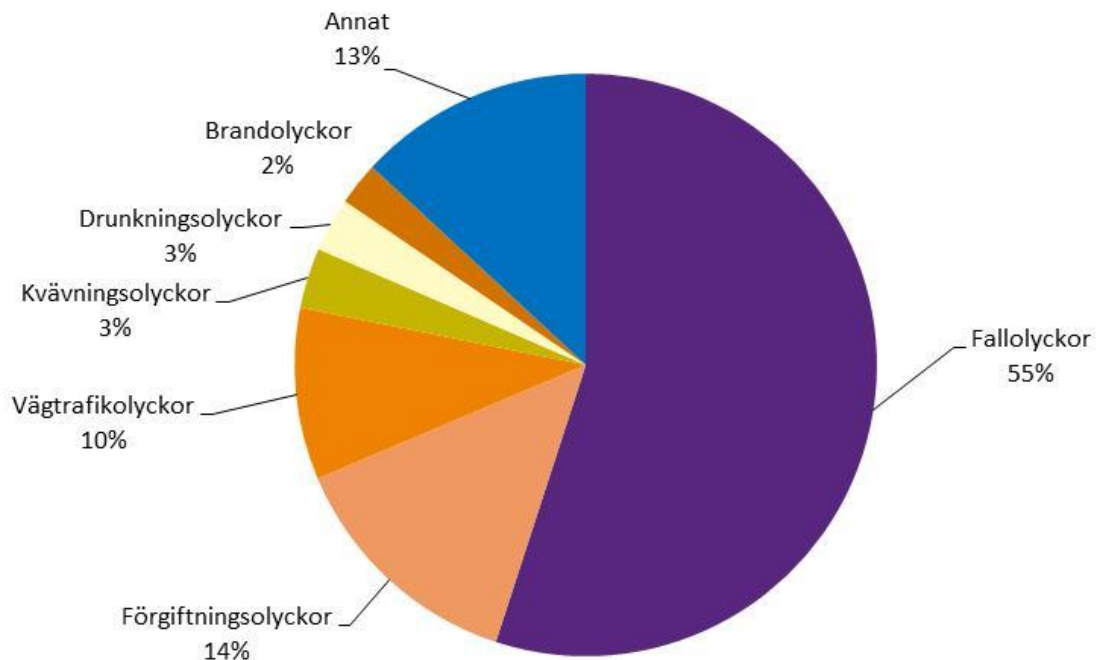
Källa: SCB, Befolkningsstatistik (Folkhälsomyndigheten, Folkhälsodata)

Fotnot: Andelen är beräknad på den totala folkmängden



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Dödsfall efter olyckstyp, alla åldrar (medelvärden 2010-2011)

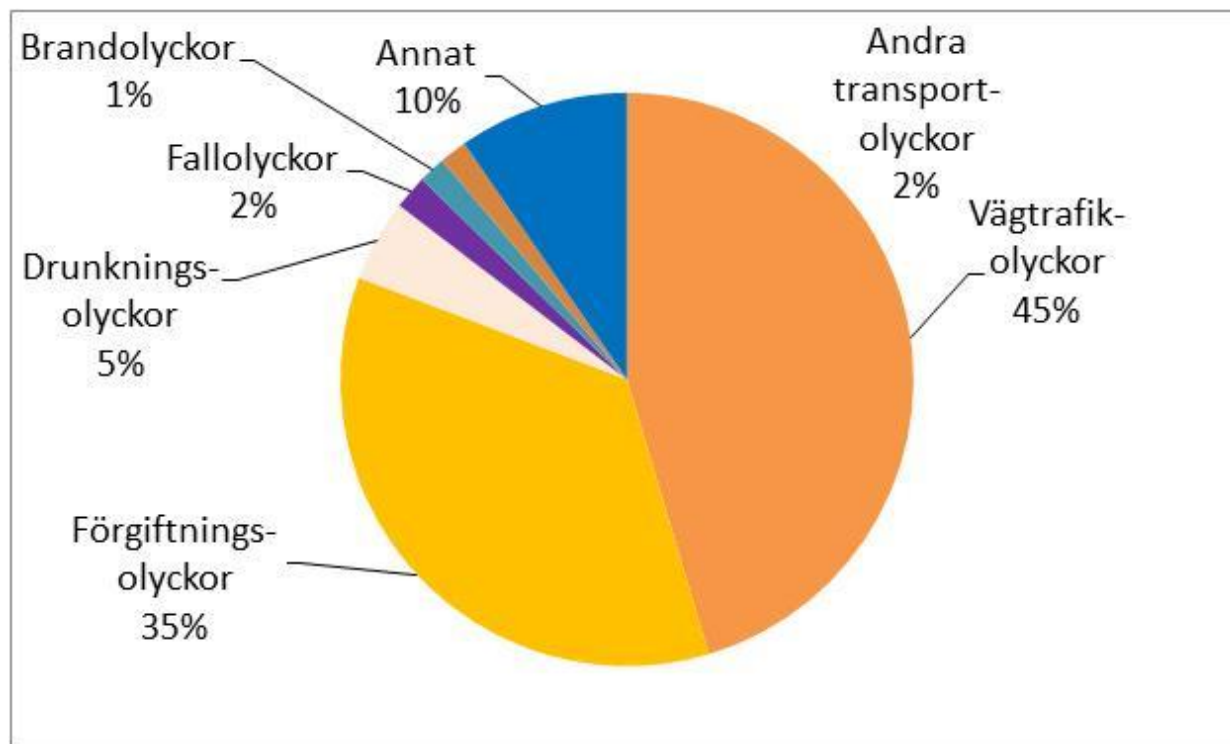


Dödsorsaksregistret 2010-2011



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Dödsfall efter olyckstyp 15-24 år

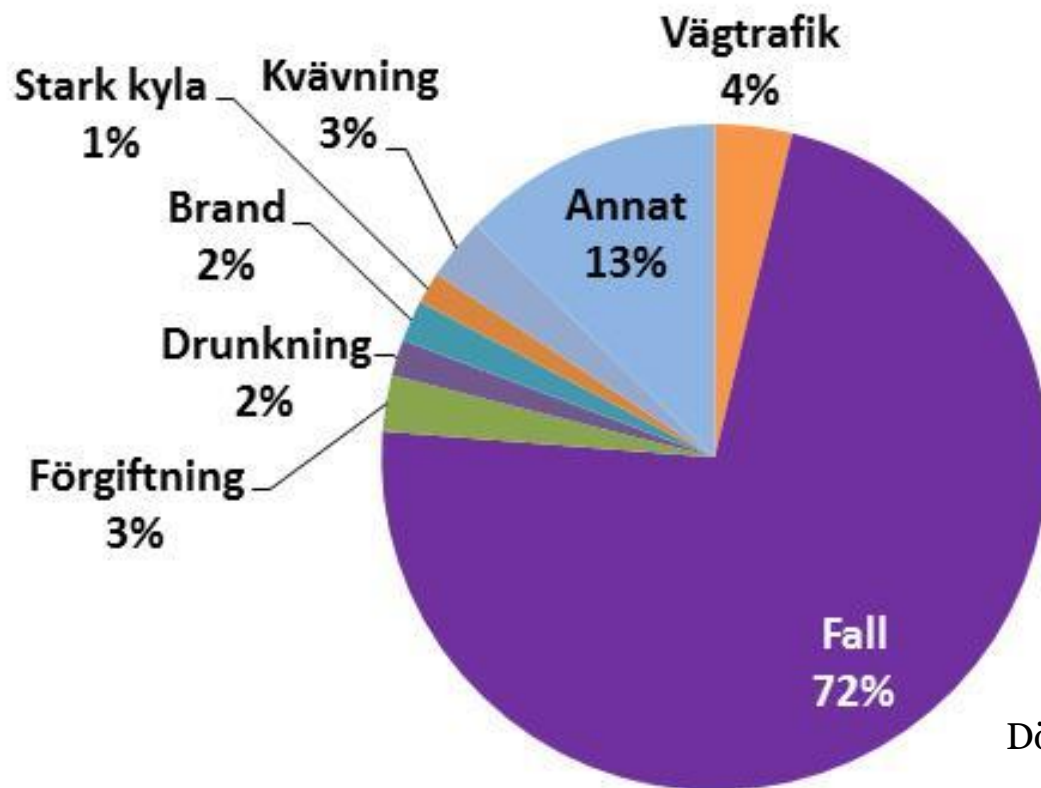


Dödsorsaksregistret 2010-2011



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Dödsfall efter olyckstyp **65+** (medelvärden 2010-2011)



Dödsorsaksregistret 2010-2011



Olyckor

- Varje vecka omkommer drygt 50 personer, 65+, till följd av skador och förgiftningar.
Av dessa är 30 fallolyckor.
- Varje vecka läggs drygt 3 100 personer, 65+, in på sjukhus till följd av skador och förgiftningar.
Av dessa är drygt 1 400 fallolyckor

Varför?

Riskfaktorer

Personliga egenskaper

- Ålder och kön
- Sjukdomar
 - Demens
 - Stroke
 - Parkinson, diabetes
- Akuta sjukdomar
 - T.ex. urinvägsinfektion
 - Förvirring, depression
- Läkemedel
 - Lugnande, sömn, antidepressiva, blodtryckssänkande,
 - Polyfarmaci, dosförändringar
- Nedsatt syn, känsel och hörsel
- Nedsatt balans och muskelstyrka – gångsvårigheter
- Minskad muskel- och fettvävnad
- Benskörhet
- Fallit tidigare – rädsla
- Näringsbrist



Miljöfaktorer

- Hårt underlag
- Halkigt underlag
- Dålig belysning
- Olämplig fotbeklädning
- Olämpliga möbler och möblering
- Nivåskillnader, trappor, ledstänger
- Trösklar, mattor
- Hygienutrymmen

Aktiviteter

- Vanlig förflyttning
- Brådska
- Isolering – stillasittande
- Av- och påklädning



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Samhällskostnader

exklusive egendomsskador (2005 års priser)

Olyckstyp	Kostnader för olyckor	Kostnader för att förebygga
Fallolyckor	22,0	3,3
Vägtrafikolyckor	13,0	40,0
Brandolyckor	1,6	17,0
Drunkningsolyckor	0,7	5,0
Övriga olyckor	9,3	

Det är alltid för tidigt att sluta träna!

Fysisk aktivitet (rörelse i vardagen) är faktiskt den enskilt viktigaste insatsen för ett ökat välmående livet ut.



från "Nationella riktlinjerna för det sjukdomsförebyggande arbetet"

Risk för sjukdom – för tidig död

	Daglig rökning	Daglig snusning	Riskbruk av alkohol	Otillräcklig fysisk aktivitet	Ohälsosamma matvanor
Kraftigt till mycket kraftigt förhöjd risk	X				
Kraftigt förhöjd risk				X	X
Måttligt förhöjd risk		X	X		

MÅR BRA

Är sjuk och
mår bra

Är frisk och
mår bra

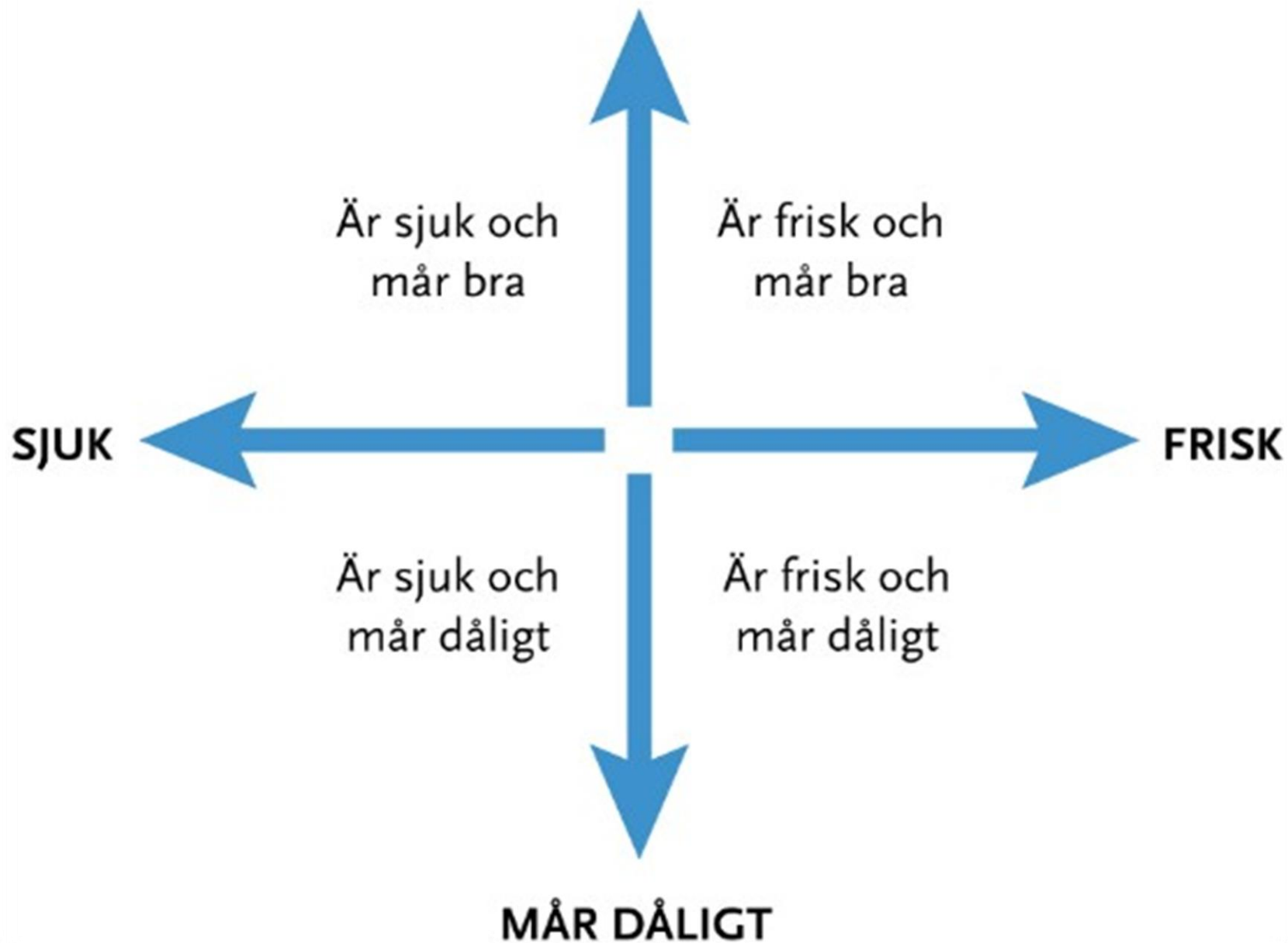
SJUK

FRISK

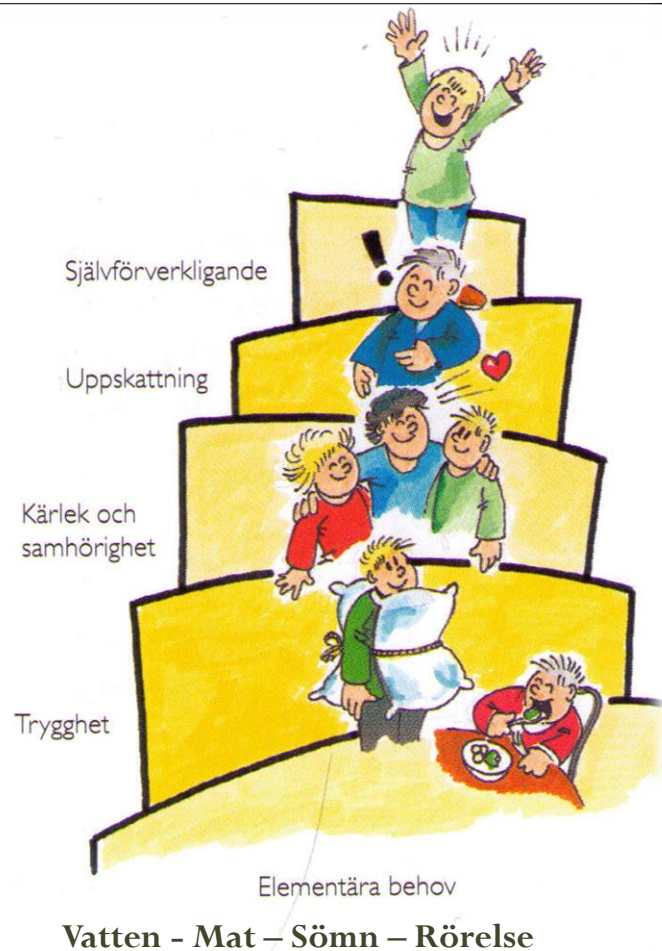
Är sjuk och
mår dåligt

Är frisk och
mår dåligt

MÅR DÅLIGT



Vad behöver du för att må bra?



Bra sömnkvalitet, tid för reflektion, lustfylld vardagsmotionen, bra matvanor, vardagliga glädjeämnen, närhet/beröring, behovet av att uttrycka känslor, känna gemenskap, göra meningsfulla saker, känna sammanhang.

Det goda livets fem hörnpelare

Meningsfullhet



**Social
gemenskap -
mötesplatser**



**Vettiga
matvanor**



**Rörelse i
vardagen**



**Trygghet
&
Säkerhet**



Hälsovanorna



Vettiga matvanor

Sömn

Rörelse i vardagen - motion

Lagom många laster

Sömn

GOD SÖMN ger bättre balans.

Viktigaste fasen i dygnsrytmen för återhämtning och uppbyggnad.



På stadiga ben med bra kost

Nötter och
rötter,
frukt och
grönt.
Sådant som
simmar,
flyger och
betar fritt.



Matens beståndsdelar är:

- Fett
 - Kolhydrater
 - Protein
 - Vitaminer
 - Mineraler
 - Vatten
- } Energi

Ca 40 ton mat
under en livstid.

Vatten – vårt viktigast livsmedel.

Varje dag i din kran



**Behov - 1 litet
glas/timme**

Tumregel: Lite och ofta - rumstempererat

**Dåligt vätskeintag
kan ge upphov till
 yrsel och därmed
 ökad risk för fall.**

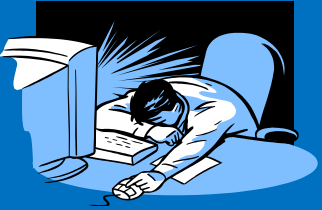
Sämre vätskekällor:

- Kaffe
- Te
- Alkohol
- Läsk/sötade drycker

Stress gör
att törsten
försvinner.

Brist:

- Huvudvärk
- Trötthet
- Trög mage



Symptom på uttorkning

- Muntorrhet
- Trötthet
- Irritation
- Koncentrationssvårigheter
- Mörk urin
- Förstoppning



”Sämre intag”

- **Koffein** (kaffe, te, många sorters värktabletter, Coca cola, energidrycker med mera)
- **Snabba kolhydrater - högt GI** (glykemiskt index)
(hur snabbt blodsockret höjs när du äter ett livsmedel eller en måltid. Ju högre siffra, desto snabbare tas kolhydraterna upp och desto mer av hormonet **insulin** frigörs. Vetemjöl 100 GI)

T ex. socker och vitt mjöl ger snabb blodsockerhöjning.

- **Alkohol**
- **Nikotin**

Stressiga/oroliga situationer gör att man t ex. lätt dricker för mycket (alkohol, kaffe, läsk etc.) och äter onyttig snabbmat på oregelbundna tider.

Medelhavskost

Ursprung Kreta



Består av mycket:

- Fisk och skaldjur
 - Frukt
 - Grönsaker
 - Rotfrukter
 - Baljväxter
 - Nötter - mandlar
 - Fullkornsprodukter
 - Oliver och olivolja
-
- Betydligt mindre rött kött och mejeriprodukter än vi är vana vid.
 - Långsamma kolhydrater
 - Rik på nyttiga fetter och essentiella fettsyror - balans mellan omega 3 och omega 6
 - Fiberrik



Måltiden viktig - njuta av maten och sällskapet - gärna i flera timmar

- Fullkornsprodukter till frukost och i maten dagligen
- Fukt och grönsaker dagligen
- Rotfrukter
- Nötter och mandlar
- Fet fisk - sardiner, strömming, lax, makrill
- Baljväxter - kikärter, bönor, linser
- Olivolja eller svensk rapsolja

För bland annat ett starkt skelett:

- D-vitamin - finns i bland annat feta fiskar, ägg och berikad mjölk. Solljus, dagsljus.
- Kalcium - finns i till exempel mejeriprodukter.





Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Vad kan vi göra?

- Bra mat
- Näringsriktig
- Äta tillsammans
- Vatten
- Inte för lång nattfasta

Bättre balans och starkare kropp



Koordinationsövningar för att stärka samspelet mellan hjärnan och musklerna

Träning/rörelse lönar sig

- Hela du blir starkare och smidigare.
- Hjärtat blir en effektivare pump.
- Det goda kolesterolet ökar.
- Du orkar mer.
- Din ämnesomsättning förbättras och du får lättare att hålla vikten.
- Du blir tåligare.
- Du somnar lättare/bättre sömnkvalitet.
- Du minskar risken för benbrott.
- Själen mår bättre.
- Värk lindras.
- Bättre minne.
- Biologisk föryngring med ca 15-20 år när det gäller den fysiska arbetsförmågan.

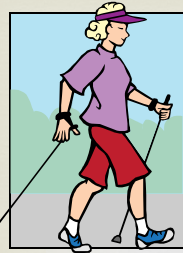




Den bästa motionen är den som blir av
Hellre dagligen och kort än sällan och längre.

Behöver inte alls vara överdrivna aktiviteter utan det viktigaste är att du tycker det är roligt
och att det känns bra.

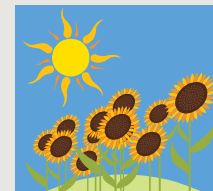
ALLA kan motionera!



Dosering

Många gånger är det inga stora steg som krävs för att må mycket bättre till kropp och knopp:

- Dagligen 30-60 minuter (behöver ej vara sammanhängande)
Dagliga promenaden är guld värd.....
- Den ska upplevas lustfylld/rolig
- Hitta aktiviteter som stärker /ökar rörligheten, styrkan och konditionen
- Daglig balansträning! Koordinationsträning.
- Ståbord. Sitt inte långa stunder – upp och rör på dig då och då.
Pausgympa/rörelser.



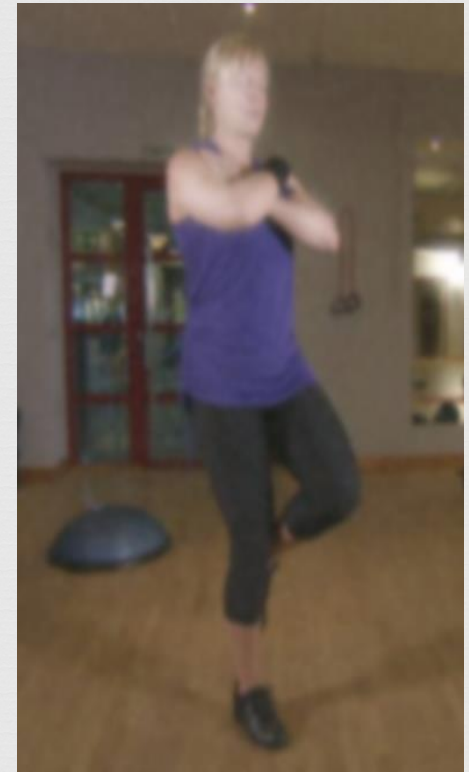
Känsla: Något ansträngande – du ska kunna prata men inte skvallra

Balansövningar

Dagligen – bra som komplement till promenader, stavgång etc.

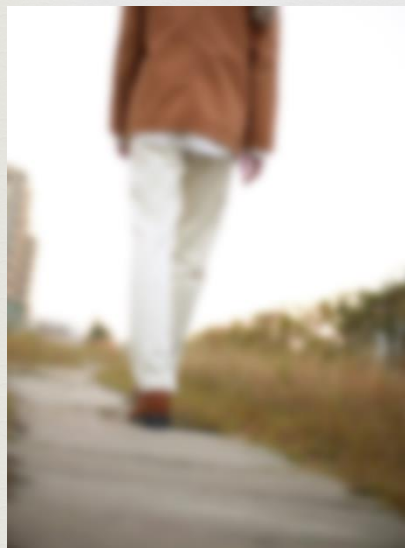


Glada
punkten –
Hållningen



Alla faller men inte lika lätt

Bra sko att promenera i är en klok investering.
Bra inneskor med bakkappa är att rekommendera.



Risken att falla och skada sig illa går i hög grad att påverka:

- genom träning för bättre balans och styrka
- med god planering av hemmet.



Vad kan vi göra?

- Hållningen
- Andningen
- Promenader – räkna baklänges
- Balansövningar
- Gym / utomhusgym/enkla redskap hemma
- Enkla övningar hemma
- Simning

Vad kan vi göra?

- Riskrond i hemmet
- Mattor
- Sladdar
- Brandvarnare
- Spisvakt
- Fixartjänst





Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Informationsmaterial om säkerhet

- Säkerhet i vardagen tips och råd på äldre dar
- Seniorkollen, en checklista för hälsa och säkerhet
- Vital 2014
- www.DinSäkerhet.se/65plus
- www.msb.se/aldre

NJUT av livet så ofta du kan.
Ibland kan livet kännas tungt, men det behövs för
att få kontrast till det goda livet.



***Kroppen mår bra om man rör på den
Då blir det bättre humör på den***
Tage Danielsson

Tack för mig

Iréne Sturve 070-654 10 32

irene@sturve.se

Rättviks kommun-arb.: 0248-702 27,

irene.sturve@rattvik.se