

SPF-distriktets friskvårdsdag 22 oktober 2026 (Uppsala län)

Minnesanteckningar av Lena Rodhe och Barbro Simu, SPF Norunda

Birger Öhrman pratade om **"Livskvalité och hälsosamt åldrande"**. Han har författat boken "Bli yngre med tiden", skriven tillsammans med person utbildad till gymnastikdirektör och läkare. Själv hade han skrivbordsjobb till 58 års ålder och var i dålig form. Då började han arbeta i familjens ridskola och fick naturligt mer kroppsarbete. Märkte förbättring, ändrade livsstil.

Budskapet var att: det är aldrig för sent att ändra livsstil!

Vad kan vi påverka genom träning:

- 90 % av diabetes
- 80 % av hjärt-kärlsjukdomar
- Minst 30 % av cancersjukdomarna.
- Fallolyckor (70000/år), kan minskas radikalt om man tränar.

Hjärnan kan också förbli frisk

Nya hjärnceller kan bildas. Det som är bra för hjärtat är bra för hjärnan, och vice versa.

Forskare har myntat fingermetoden (5 saker)

- Utmana hjärnan (gå kurser, t.ex. lär nytt språk)
- Sociala aktiviteter
- Ha koll på hjärt- och kärlrelaterade värden, t.ex. blodtryck.
- Fysiska aktiviteter
- Hälsosam mat

Med åldern tappar vi muskelmassa, mellan 50-70 år ca 30 % och mellan 70-80 år ca 20 %. Benen tappar mest. Våra muskler svarar alltid på träning, men man måste också äta tillräckligt med proteiner. Proteiner är kroppens byggsten. Själv äter han proteinpulver (vassleprotein) utblandat i lättmjölk (gott??). Så behovet av proteiner ökar med ålder för att kunna bygga muskler. Efter 65 år är behovet 1,2 - 1,5 g protein x kroppsvikt + 40 %), ibland mer per dag.

Det optimala är att träna styrka och kondition. Styrka, balans och kondition stärker skelettet och bromsar Alzheimer. Vi blir yngre igen, i ALLA åldrar.

Folkhälsomyndigheten ger råd, föreslår kvarg. 1 dl kvarg är 10 gram protein.

Ät fullkornsbröd, knäckebröd är BÄST!

Omättat fett bättre än mättat. I smör 90 % mättat, medan i margarinet Lätta endast 30 % mättat fett. Stek i olja.

På vintern (september-april) tar han kosttillskott av vitamin D. Man kan lämna blodprov för att kolla behov av kosttillskott av Vitamin B12.

Det är aldrig för sent att ändra sig!

Claes Litsner pratade sedan kort om **"Äldre i trafiken, möjligheter och begränsningar"**. I trafiken har vi möjligheter att förflytta oss och vi kan påverka så att vi gör det på ett säkert sätt. När vi blir äldre

försämras t.ex. ofta syn och hörsel och även orienteringsförmågan. En del olyckshändelser kan vi förebygga, t.ex. genom balansträning, syn- och hörselkontroll, använda hjälm, broddar, reflexvästar och gåstavar. Vi kan dock inte påverka systemen.

Vi förflyttar oss på olika sätt t.ex. per fot, med cykel, buss, permobil, bil, mm. och ofta kombinerar vi dessa sätt.

Frågan kom upp hur SPF kan jobba för att minska begränsningarna för äldre att vara i rörelse. Tips kom upp att Länsförsäkringar delar ut reflexer gratis. Gruppromenader är en bra aktivitet på många sätt. Träffpunkter för 65+ har aktiviteter som kan förbättra balans, styrka och kondition.