



Må bra i vardagen.

**SPF Seniorerna Orsa.
27 augusti, 2018.**



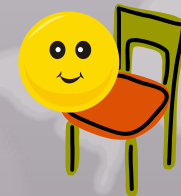
ef Iréne Sturve Hälsa & Utveckling – 1992.

Hälsostrateg/inspiratör.
Gymnastik- och yogainstruktör.
Utbildare och föreläsare.
Handledare i stresshantering.

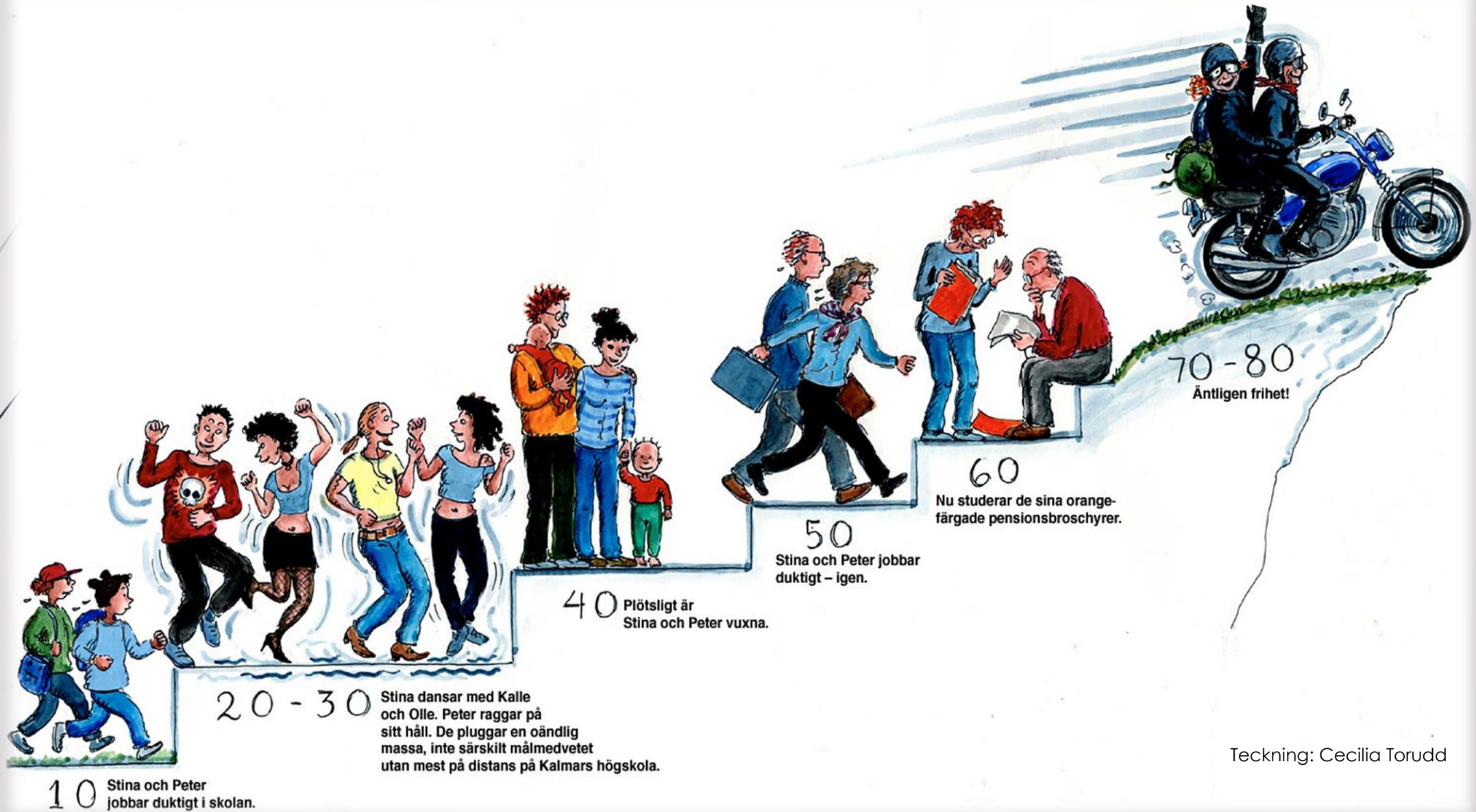
irene@sturve.se
070-654 10 32

Upplägg

- Hälsa – Helhetsperspektivet – KASAM.
- Vad händer i våra kroppar med stigande ålder? Fallrisktriangeln.
- Kort om stress.
- Levnadsvanorna.
- På stadiga ben med näringsrik kost.
- Det är alltid för tidigt att sluta träna. Styrka och balans i vardagen.
- Sunda vanor gör dig gladare – gör att du mår bättre.



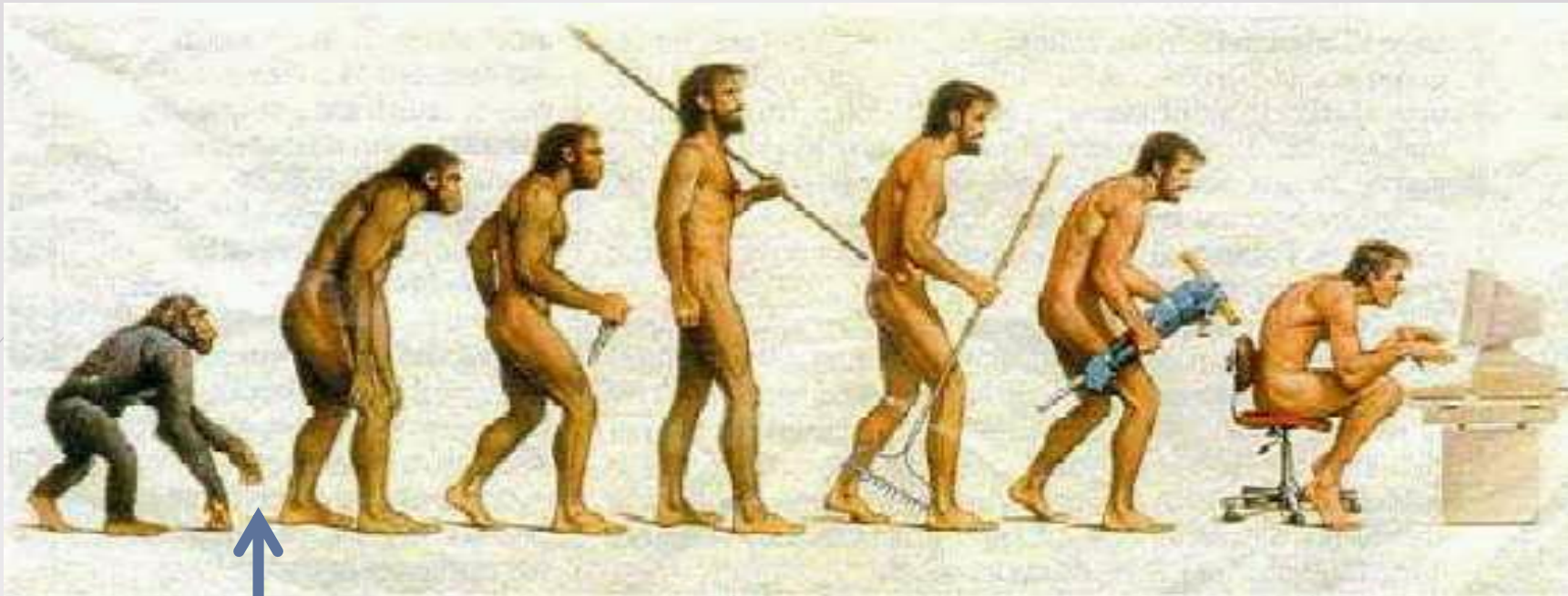
Ålderstrappan



Hälsans bestämningsfaktorer



Fritt efter Dahlgren & Whitehead (1991)



5 miljoner år sedan

Mänsklighetens vaggas – Väst/Östafrikanska savannen

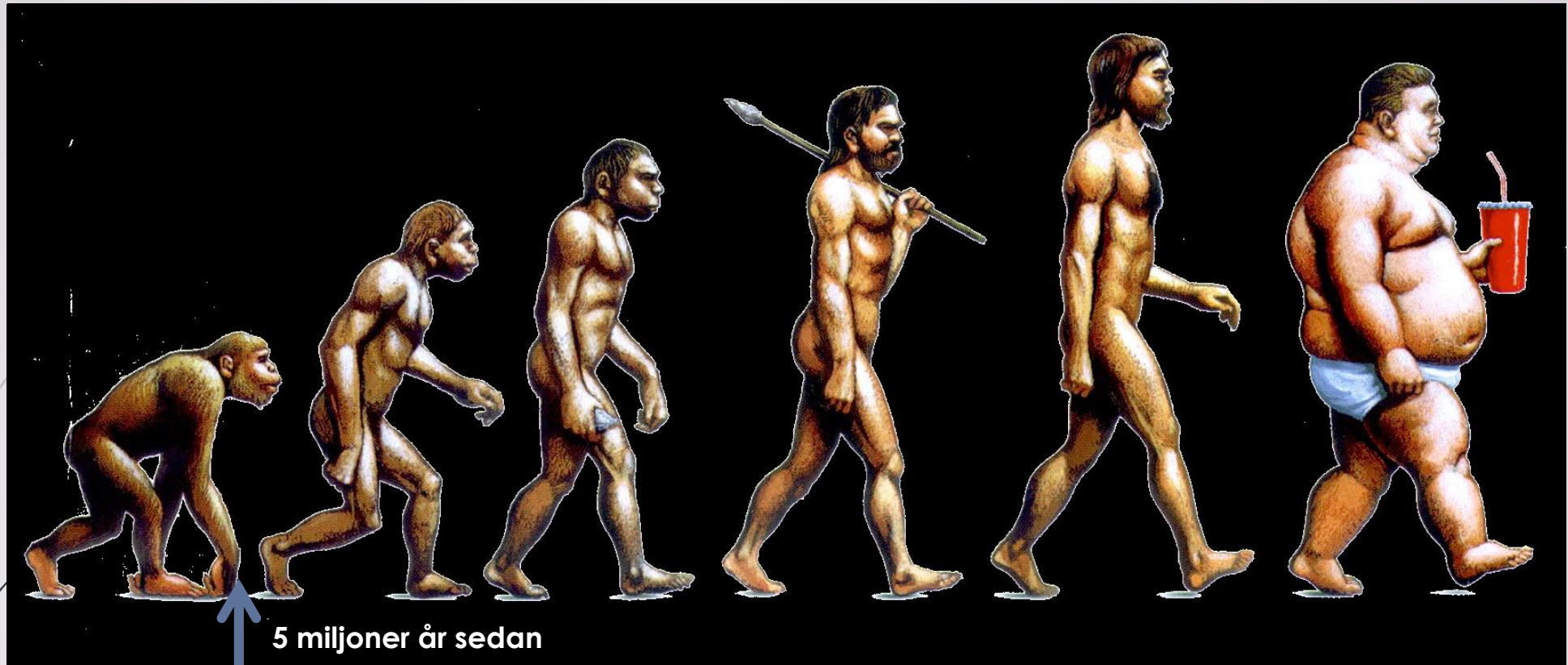
I vår hjärna fanns då – och finns än idag – tre grundprogram:

- Att äta
- Att para sig
- Att överleva

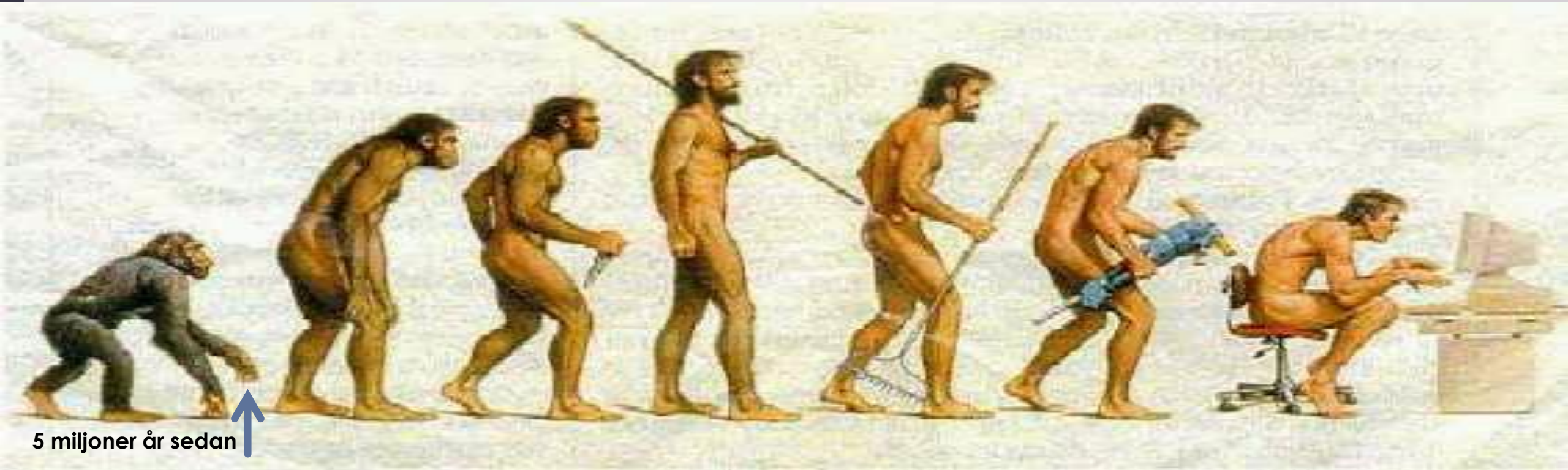
För detta krävdes att vi hjälpte varandra och samarbetade – "flock" ca 150 (max).

I sökandet efter mat, vatten och skydd gick man dagligen 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 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



Ä får du en osynlig hand
[Billigare grevar sätter etiket på p]

49-2003
Forskning & Framsteg SM LINDBÄRS GÅNSTE

MOT JUPITER
Svenska forskare ska undersöka jätteplanetens kraftfält

Symbol	Price	Change
APC	172.50	+1.00
SPY	265.50	+1.00
QQQ	43.83	+0.10
AEX	32.78	+0.10
IBEX	36.20	+0.10
ASX	3.10	+0.05
XNG	3.10	+0.05
FTSE	3.10	+0.05



Biosfär



Globalt



Alla har ETT HELT LIV

**Arbetsliv
Privatliv**

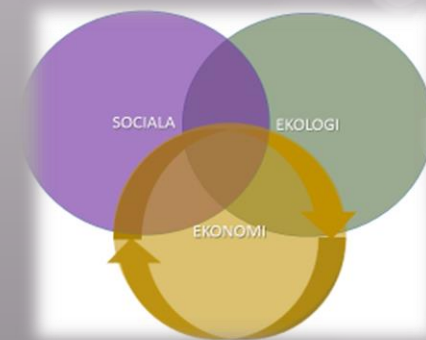
Nationellt

Samhällen

Lokalt

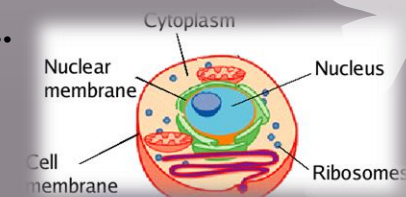
Organisationer

Grupper



Individ

Organ, Celler.....



**Allt hänger ihop –
allt beror på allting**

”Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom.”

WHO: International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946 (1948)

”Hälsa är att må bra samt att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav och för att förverkliga sina personliga mål.”

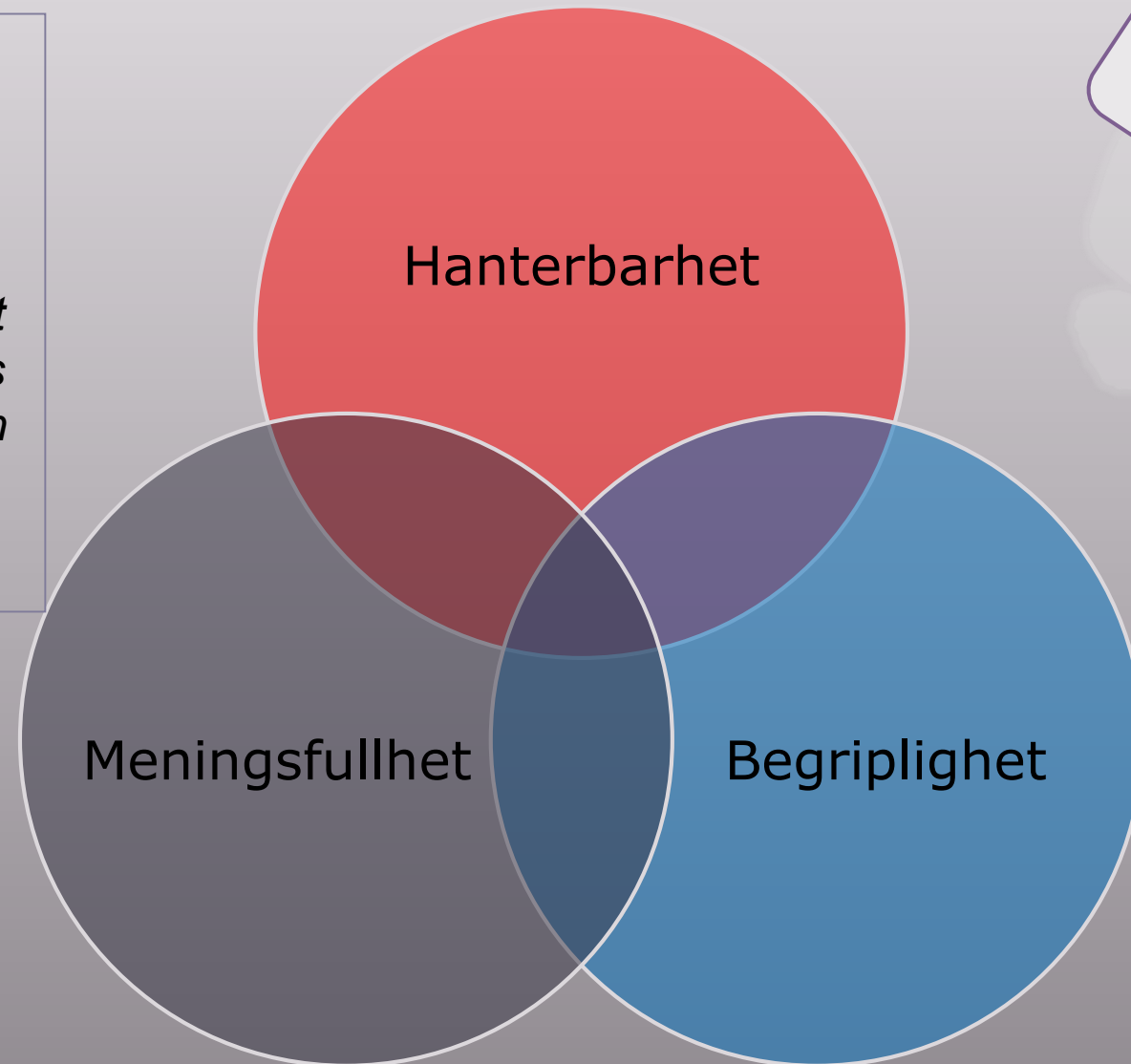
Nordenfeldt, I. (1991) livskvalitet och hälsa. Stockholm: Almqvist & Wiksell förlag.

Holistisk hälsosyn – fysisk, mental, social och existentiell hälsa.



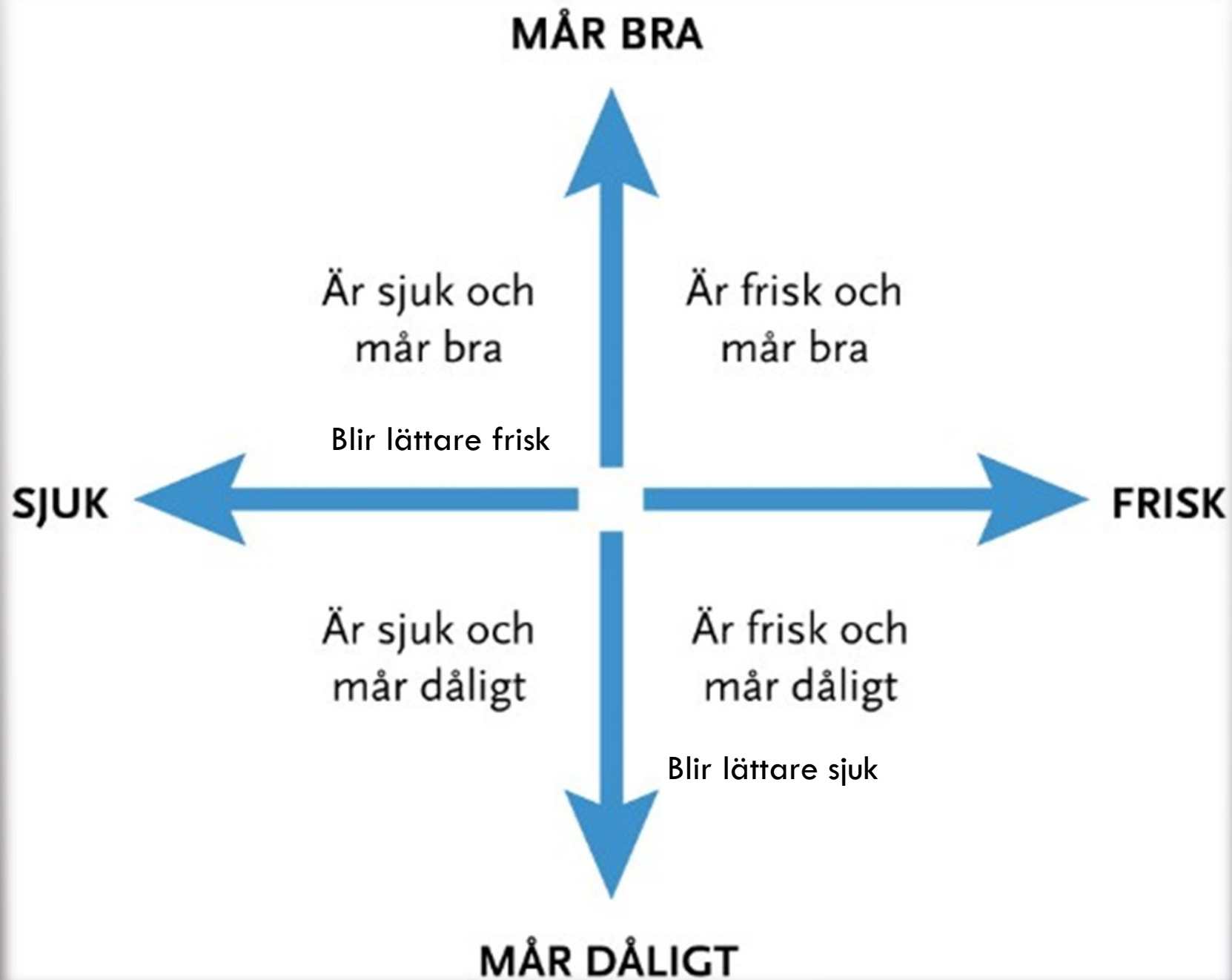
Aaron Antonovsky
funderade över
hälsans mysterium.

*"Hur kommer det sig att
vi människor trots livets
påfrestningar, ändå kan
behålla och rent av
förbättra vår hälsa"?*



KASAM

Känsla av sammanhang



Självskattat hälsotillstånd

Andel med bra hälsotillstånd.

Studier där man jämfört självskattad hälsa från enkätstudier från register har visat att personer som anger en god självskattad hälsa lever längre än personer som anger att de har dålig hälsa.



Hälsa på lika villkor
Folkhälsa 2014



Vad händer i våra kroppar med stigande ålder?

- Att vara äldre innebär att man bär på värdefulla livserfarenheter, har presterat och haft turen att ha överlevt fram tills nu.
- Åldrandet är en komplex process som påverkas av flera olika faktorer, till exempel det genetiska arvet, livsstil och miljö.
 - Arv och miljö har stor betydelse.
 - Livskvaliteten är starkt beroende av hur man upplever och hanterar sin livssituation så att den blir begriplig, hanterbar och meningsfull.
- Med åldrandet kommer en nedgång i den fysiska aktiviteten tillsammans med psykologiska förändringar.

Muskulaturen – ett stort och viktigt kroppsorgan.

- Förändringar i rörelseapparaten är den absolut främsta orsaken till åldersrelaterad ohälsa. Till exempel minskad muskelmassa, muskelstyrka och förmåga att utveckla muskeleffekt.

Musklerna:

1. Mekaniska maskiner som omvandlar kemisk energi i maten till mekaniskt arbete (ger oss förmåga till rörelse).
2. Står för merparten av all värmeproduktion i kroppen (ser till så vi kan hålla en konstant kroppstemperatur).
3. De ger stöd och skydd för de inre organen.
4. Producerar en mängd hormonliknande substanser som styr biologisk aktivitet i kroppen.
5. Viktiga för att upprätthålla en konstant sockerhalt i blodet.
6. I musklerna finns kroppen förråd av olika livsnödvändiga substanser t ex. protein och glutation (antioxidant som med blodet förs till skadade eller sjukdomsdrabbade ställen och reparerar skadan) Stora, vältränade muskler = stort förråd av glutation.

Sarcopenia – förlust av muskelmassa.

Mellan 20 och 80 år tappar vi ca 40 % av befintlig muskelmassa, varav 30 % försvinner mellan 50- och 80-årsåldern. För självfallet en rad negativa följder för hälsa och livskvalitet.

Mycket förenklat; Antalet muskelceller minskar vilket i sin tur är en följd av att de nervceller i centrala nervsystemet som skickar nervimpulser till muskelceller dör.

Förändringar i fibertypsammansättningen:

- Typ 1 fibrer – långsamma.
- Typ 2 fibrer – snabba och explosiva – de som dör med stigande ålder.

Senor och ligament:

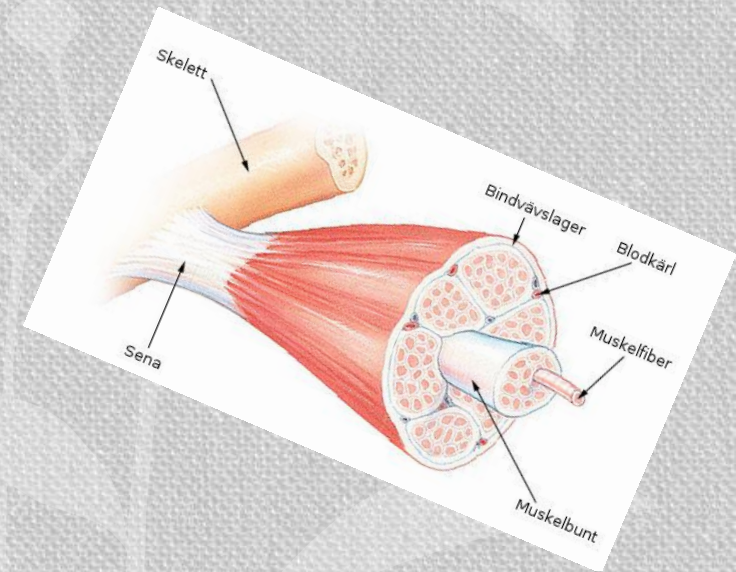
- Senor – som kopplar muskler till skelettet tappar sin styvhet med stigande ålder.
- Ligament (ledband) – blir mindre böjliga och elastiska när vi åldras.

Skelettet:

- Benmassans täthet och densitet (mängd benmassa per ytenhet) minskar.
- När vi blir äldre så ökar även benets diameter, innebär att benet blir mindre elastiskt – fler ”hålrum” inne i benet.

Brosk:

- Hyalint brosk – finns i ändarna på skelettbenen i lederna. Kan förändras med åldern som då påverkar rörelse, balans och de dagliga aktiviteterna negativt.
- Artrosförändringar är broskförlust och benpålagringar.



ALLA KAN FALLA

Visste du att

A purple silhouette of a person is shown falling backwards off the top of the large purple number '200'. The person's arms and legs are outstretched, and there are three curved lines above them indicating motion or air resistance. The number '200' is positioned on a light purple horizontal line that serves as a ground level.

200

personer skadas varje dag för att de ramlar?

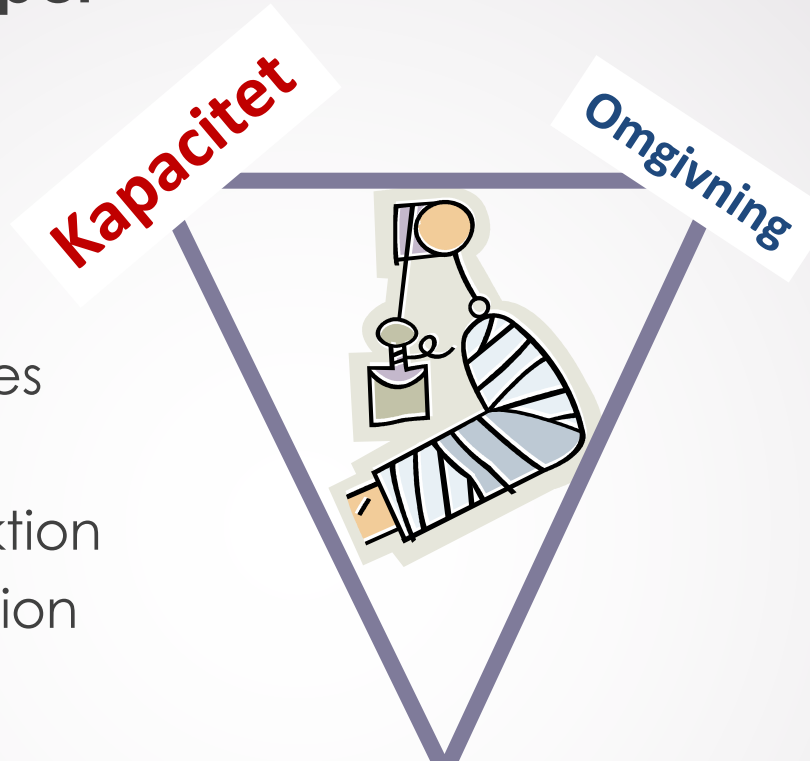
De flesta fallolyckor sker i hemmet.

Självklart mycket lidande för den som drabbas men också kännbart samhällsekonomiskt. Fallolyckor kostar samhället 24,6 miljarder/år. Insatsen från samhället för att förebygga – 3,4 miljarder.

Fallrisktriangeln

Personliga egenskaper

- Ålder och kön
- Sjukdomar
 - Demens
 - Stroke
 - Parkinson, diabetes
- Akuta sjukdomar
 - T.ex. urinvägsinfektion
 - Förvirring, depression
- Läkemedel
 - Lugnande, sömn, antidepressiva, blodtryckssänkande,
 - Polyfarmaci, dosförändringar

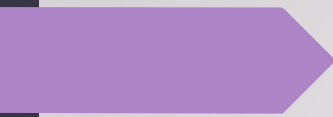


Miljöfaktorer

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

Aktivitet

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

- 
- **Muskelförtvining (Sarkopeni).**
 - **Benskörhet.**
 - **Minskad fettvävnad.**
 - **Nedsatt syn, känsel och hörsel.**
 - **Näringsbrist – inte ovanligt.**

Ökad risk att skada sig vid fall har personer som...

- **Har nedsatt balans och muskelstyrka – gångsvårigheter**
- **Är rökare**
- **Dricker alkohol på ett sätt som påverkar balans och omdöme.**
- **Har D-vitaminbrist.**
- **Har en passiv livsstil och rör sig lite fysiskt.**
- **Tar stora risker i fysiska aktiviteter.**
- **Är ensamboende.**
- **Har fallit tidigare och/eller är rädd att ramla.**

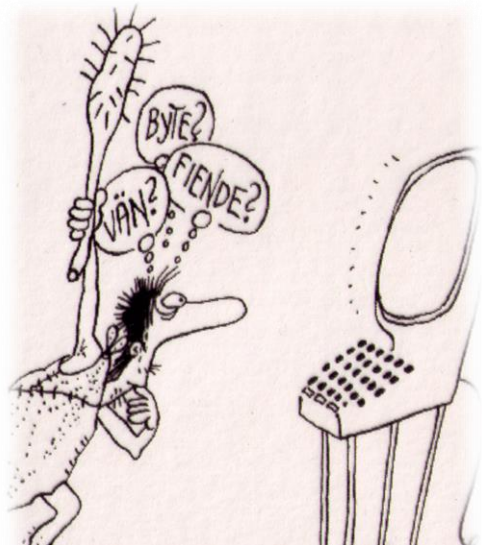


Kort om stress

Vad händer i kroppen?

Försvarsmekanism

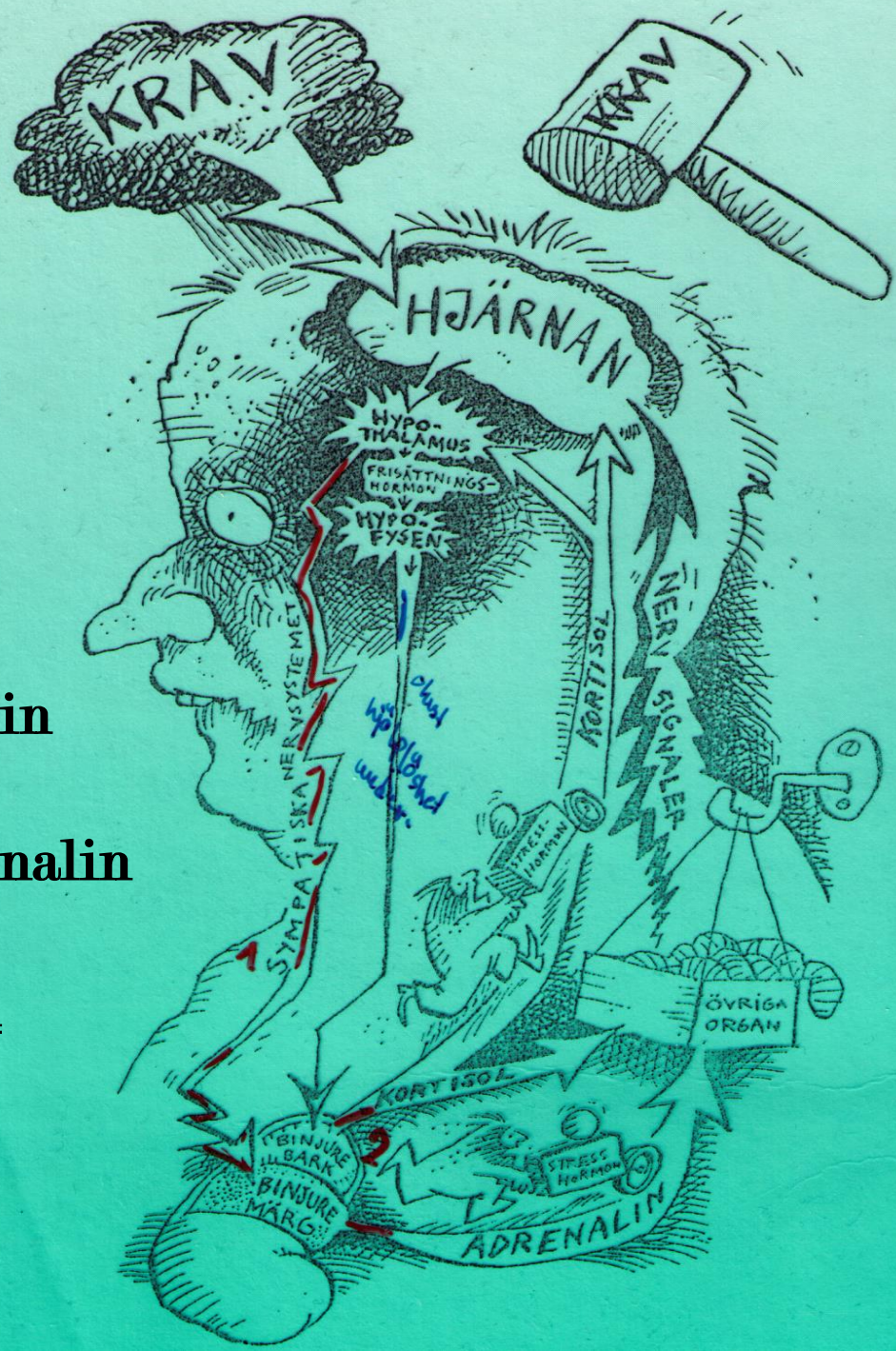
- **Kamp** - aggressivetsstress
- **Flykt**
- **Spela död** - uppgivenhetsstress



Adrenalin

Noradrenalin

Kortisol



”Stressutlösare”:

Yttre orsaker t ex. upplevelse av otrygghet, dåliga relationer, livsförändringar.

Inre orsaker t ex. att man skapar eller förstör problem genom egna tankar och fantasier.

Vanligen förekommer en kombination av yttre och inre orsaker.

”Inte hur man har det utan hur man tar det”.

Reaktionen på stress är olika hos olika människor.

Normalt tillstånd

Normalt tillstånd

Fara - en stress-situation uppstår
Hypothalamus
(i mellanhjärnan)

Faran är över - stress-situation upphör

Alarm

Adrenalin

Binjurar

Kroppsliga funktioner

Kamp- eller flykt-reaktionen

Högre blodtryck
Snabbare andhämtning
Snabbare hjärtslag
Högre blodsockerhalt
Ökad svettavsöndring

Lägre blodtryck
Långsammare andhämtning
Långsammare hjärtslag
Lägre blodsockerhalt
Minskad svettavsöndring

Avslappning

Balans mellan det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet

Det sympatiska nervsystemet aktiveras

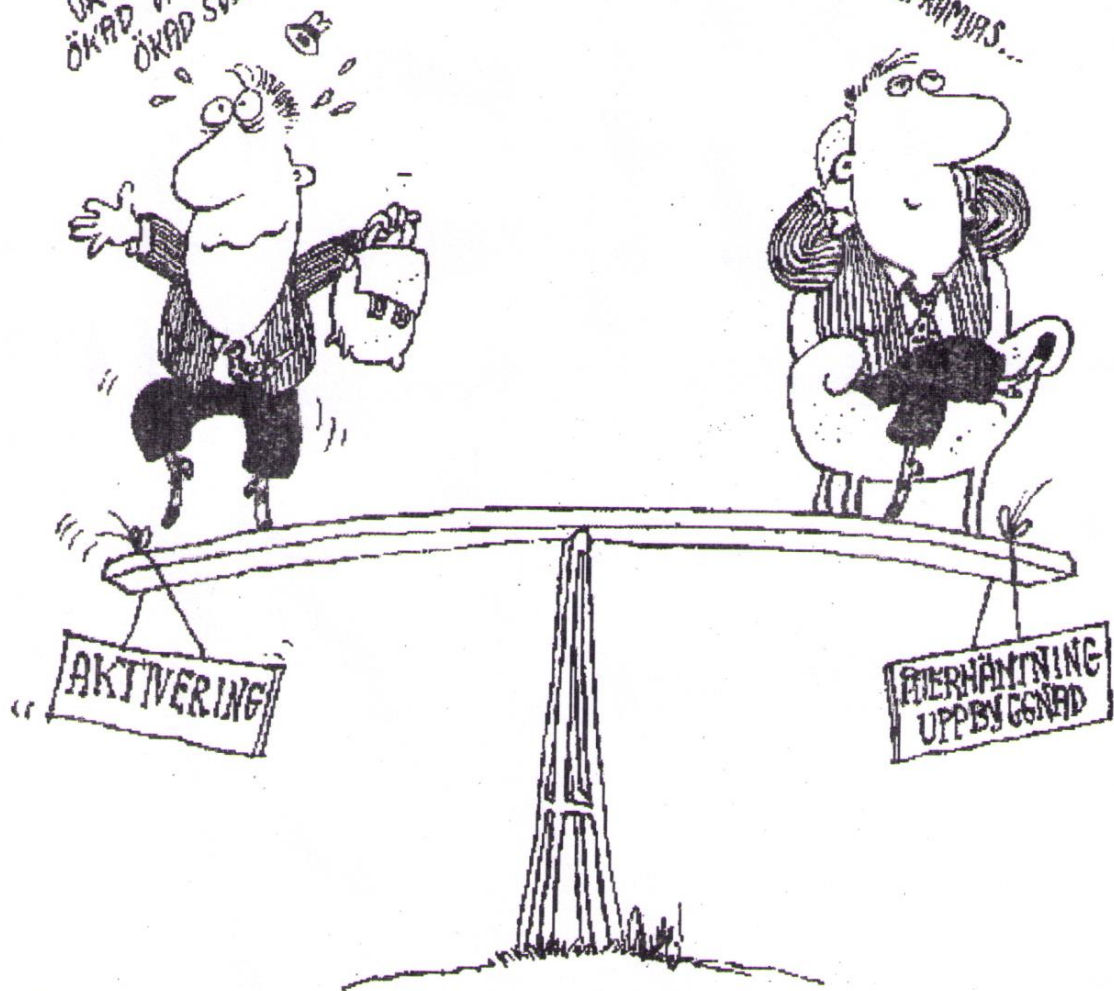
Det parasympatiska nervsystemet aktiveras

Balans mellan det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet

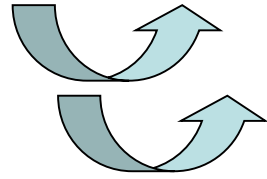
Gasen - Bromsen

STRESSHORMONER TRIBÖRS!
ÖKAD HJÄRTVERKSAMHET!
BLODTRYCKS STEGRING!
ÖKAD MUSKELSPÄNNING!
ÖKAD VÄRMEUTSÖNDRING!
ÖKAD SVETTUTSÖNDRING!

MINSKAD HJÄRTVERKSAMHET...
BLODTRYCKS SÄNKNING...
MINSKAD MUSKELSPÄNNING...
LUGNARE ANDNING...
ÖKAD SALIVBILDNING...
MATSÄLTNINGEN BEFRÄMNAS...



Adrenalin



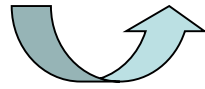
Kortisol

Överhettad

Olust

Bromsen
ur funktion

Adrenalin



Kortisol



Explosiv

Lust

Adrenalin



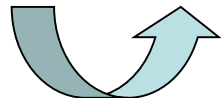
Kortisol



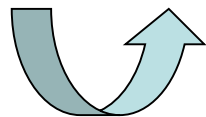
Lugn och ro

Lust

Adrenalin



Kortisol



Dränerad

Olust

Gasen ur
funktion



Lyssna på din kropps signaler i tid!

Några stressignaler:

1. Koncentrationsförmågan försämrad.
2. Minnet försämras.
3. Minskad uthållighet.
4. Svårt att varva ner - ta tid för återhämtning.
5. Sömnen påverkas negativt.
6. Överkänslighet för sinnesintryck.
7. Upplevelsen av krav ökar.
8. Irritation och ilska.

Kroppsliga problem

Beteendemässiga

Känslomässiga

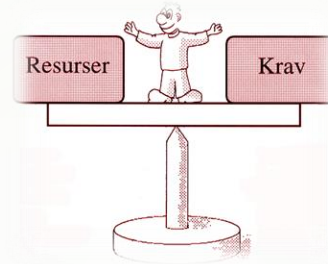
Exempel på sjukdomar och besvär som i olika grad anses vara stressrelaterade.

- Sömnpromblem
- Kronisk trötthet
- Huvudvärk
- Yrselproblematik
- Bröstsmärtor
- Hjärtklappning
- Minnesstörningar
- Koncentrationsstörningar
- Oro och ångest
- Värk
- Magont
- Tarmbesvär
- Ökad irritabilitet
- Nedstämdhet

- Hjärt- kärlsjukdom
- Allvarliga hjärtrytmrubbningar
- Högt blodtryck
- Höga blodfetter
- Insulinresistens
- Demenssjukdom
- Fetma
- Utmattningsdepression
- Fibromyalgi
- Vissa infektionssjukdomar
- Diabetes typ 2
- Alkoholism
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Colon irritable

- Söka skaffa högre status
- Fientlighet, negativism
- Cynism, värdelöshet
- Främlingsrädsla/Fientlighet
- Överdriven konsumtion
- Minskat deltagande i civilsamhället.
- Social isolering
- Undvikandebeteenden
- Arbeta mer
- Stillasittande fritid, försämrade sov- och matvanor
- Tobak
- Alkohol & Droger
- Osäker sex
- Våld

Buffertar mot negativ stress



- **KASAM – Känsla av sammanhang**
- **Social gemenskap**
- **Vardagliga glädjeämnen**
- **Hälsovanorna**



Hälsovanorna



Sömn

Rörelse i vardagen – motion,
styrka, balans.

Vettiga matvanor

Lagom många laster



Sömn

Viktigaste fasen i dygnsrytmen för återhämtning och uppbyggnad

Skapa rutiner för regelbunden återhämtning. Det viktigaste är att du får tillräckligt med sömn. Underlätta din kropps anabola (reparerande och rundsmörjande) processer. Hjälp dem att hitta nya krafter

GOD SÖMN ger bättre balans.



...på stadiga ben med bra kost.

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



Matens

beståndsdelar är:

- **Vatten**

- Fett

- Kolhydrater

- Protein

- Vitaminer

- Mineraler

} Energi



Vatten finns
i all mat
utom oljor,
kokosfett
och socker.



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.**

Sämrre 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
- Yrsel



Äta gott och nyttigt – njuta av maten!

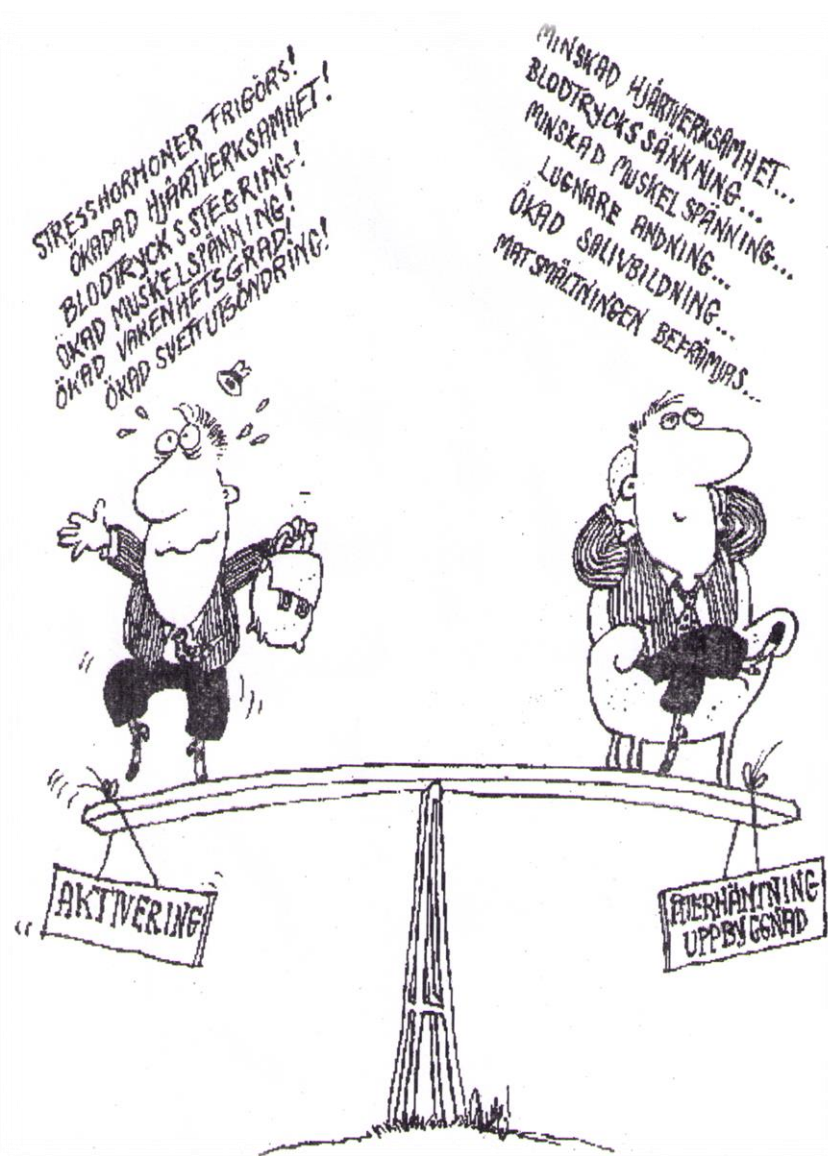
- ❑ Låt måltiden ta tid och låt det inte gå för långt mellan måltiderna. Lägg gärna till några mellanmål under dagen.
- ❑ Ät näringsrik mat i tillräcklig mängd. Försök att få i dig alla viktiga byggstenar under en dag: fett, kolhydrater, proteiner, grönsaker och frukt.
- ❑ Servera gärna grönsaker och rotfrukter varma med en klick smör eller olja. Fettet hjälper kroppen att ta upp de fettlösliga näringsämnen som ger extra energi.
- ❑ Inte för lång nattfasta.
- ❑ **Du behöver alltmer protein och fett med åren.**
- ❑ Arrangera maten så den blir en fröjd för ögat också. Njut av maten. Duka vackert även om du äter ensam.
- ❑ Drick vatten – även mellan måltiderna.

För bl. a. ett starkt skelett:

- D-vitamin - finns till exempel i feta fiskar, ägg och berikad mjölk. Solljus/dagsljus. 🌞
- Kalcium – finns i till exempel mejeriprodukter.



”Sämre intag”



- **Koffein** (kaffe, te, många sorters värktabletter, Coca cola, energidrycker mm)
- **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 – stresspåslag.

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

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

Det är alltid för tidigt att sluta träna!

Vardagsrörelse är den enskilt viktigaste insatsen för ett ökat välmående livet ut.

ALLA kan träna!





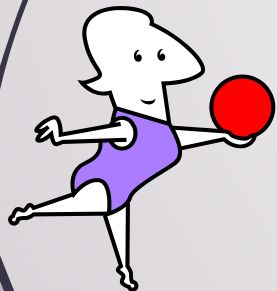
Den bästa träningen är den som blir av
Hellre dagligen och kort än sällan och längre.

ALLA kan träna!

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.



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.

Ta hand om
dina fötter!



Balansövningar

Dagligen – minskar risken för fall och ökar smidigheten.



Glada
punkten –
Hållningen



Koordinationsövningar



Många gånger är det inga stora steg som krävs för att må mycket bättre.

- Träna för att få kroppssäkerhet.
- Hållningen. 😊
- Andningen.
- Balansträna regelbundet OCH styrketräna.



- Läggt successivt till motion. Daglig motionsträning, 30 minuter (behöver ej vara sammanhängande).

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

- Enkla övningar hemma.
- Sitt inte långa stunder – upp och rör på dig då och då – då får du använda benmuskulerna och du får fart på kroppen.
- Kunskap om Säkerhet i hemmet – finns bra foldrar att skicka efter från Socialstyrelsen – ingen kostnad.
- **Lär dig hur du kan ta dig upp om du råkat ramla!**

Om olyckan är framme – bli trygg i hur du tar dig upp igen.

- ▶ Det är bra att veta hur du tar dig upp själv om du ramlat.
- ▶ Att veta vad du ska göra ökar tryggheten.
- ▶ Öva på att komma upp från golvet när någon person är närvarande som kan hjälpa dig.
- ▶ Om du inte kan komma upp själv om du ramlat försök att nå en filt eller klädesplagg som kan hålla dig varm.
- ▶ Gör omgivningen uppmärksam på att du behöver hjälp genom att knacka i golvet eller slå i väggen med till exempel en käpp eller krycka.
- ▶ En bärbar telefon som du alltid har med dig underlättar också för att tillkalla hjälp.



- Med stöd – t ex. stol.
- Utan hjälpmedel.

Sunda vanor gör dig gladare och du mår bättre 😊

Det här utmärker människor som mår bra:

- De sover tillräckligt varje natt.
- De motionerar varje dag och tränar regelbundet.
- De äter gott och nyttigt.
- De röker inte.
- De dricker inte ett övermått av alkohol.
- De vaktar på vikten.
- De kan hantera stress.
- De gör något roligt varje vecka.



Må bra

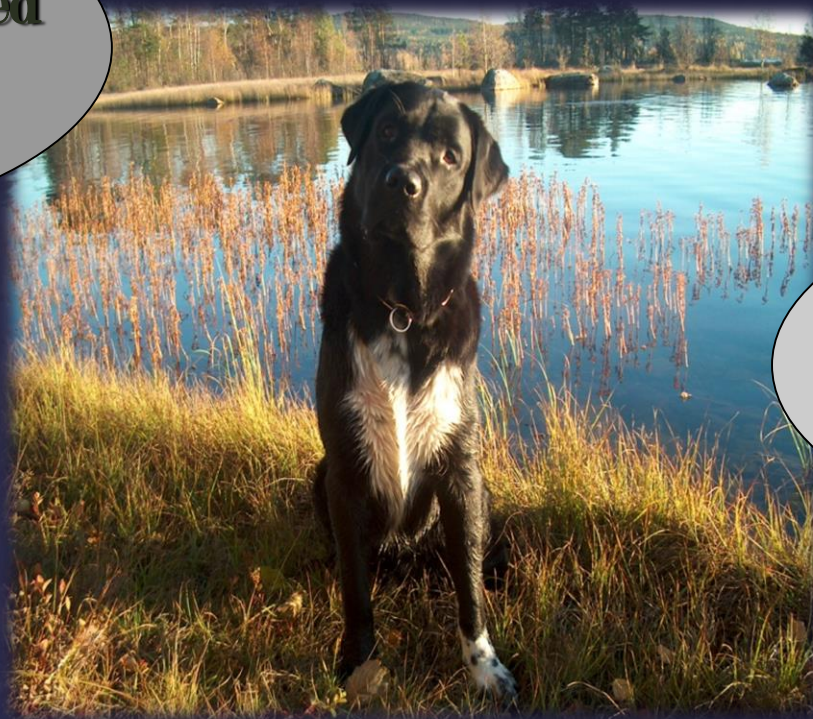


- Bra sömnkvalitet
- Tid för reflektion
- Lustfylld vardagsmotionen
- Vettiga matvanor
- Vardagliga glädjeämnen
- Närhet/beröring
- Behovet av att uttrycka känslor
- Känna gemenskap
- Göra meningsfulla saker
- Känna sammanhang.

Verkligheten är sann för alla men annorlunda för var och en –

Vad behöver DU för att må bra?

**Har någon sett på dig med
kärleksfulla ögon idag?**



**Har du sett på någon med
kärleksfulla ögon idag?**



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

Tage Danielsson

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

Tack för mig.