

Må bra i vardagen – vardagsträning för seniorer

Inspirationsdag
SPF Seniorerna, Daladistriktet
Hotell Lerdalshöjden
12 oktober, 2017





Iréne Sturve
Folkhälsostrateg och Drogförebyggare
Rättviks kommun
Tf länssamordnare ANDT vid Länsstyrelsen i
Dalarna



**Hälsoinspiratör. Gymnastik- och yogainstruktör. Utbildare och föreläsare.
Handledare i stresshantering.**

irene@sturve.se

Upplägg

- Vad säger den samlade forskningen inom livsstilsområdet?
- Livets fem områden för hälsa.
- På stadiga ben med näringsrik kost.
- Det är alltid för tidigt att sluta träna. Styrka och balans i vardagen.





FNs 17 globala mål. För hållbar utveckling

- Världens ledare har förbundit sig till 17 Globala Mål för att uppnå tre fantastiska saker under de kommande 15 åren.

Att utrota extrem fattigdom.

Att minska ojämlikheter och orättvisor i världen.

Att lösa klimatkrisen.

Genom de Globala Målen för hållbar utveckling kan det här uppnås. I alla länder. För alla människor.

Om målen ska fungera måste alla känna till dem.

BERÄTTA FÖR ALLA!



Hållbart Rättvik

HÅLLBAR UTVECKLING



Biosfär



ALLA HAR ETT HELT LIV

Globalt

Nationellt

Samhällen



**Arbetsliv
Privatliv**

Organisationer

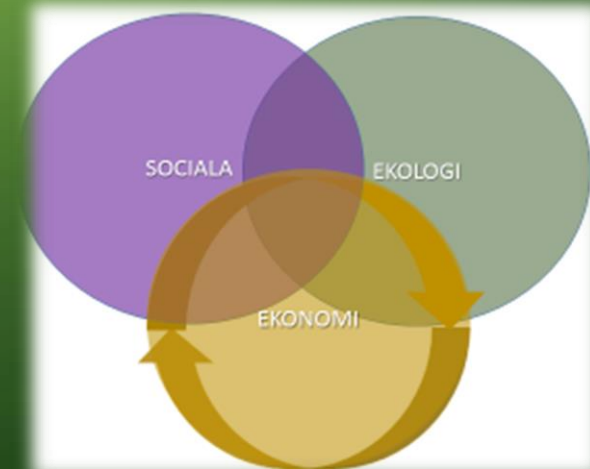
Grupper

Individ

Lokalt

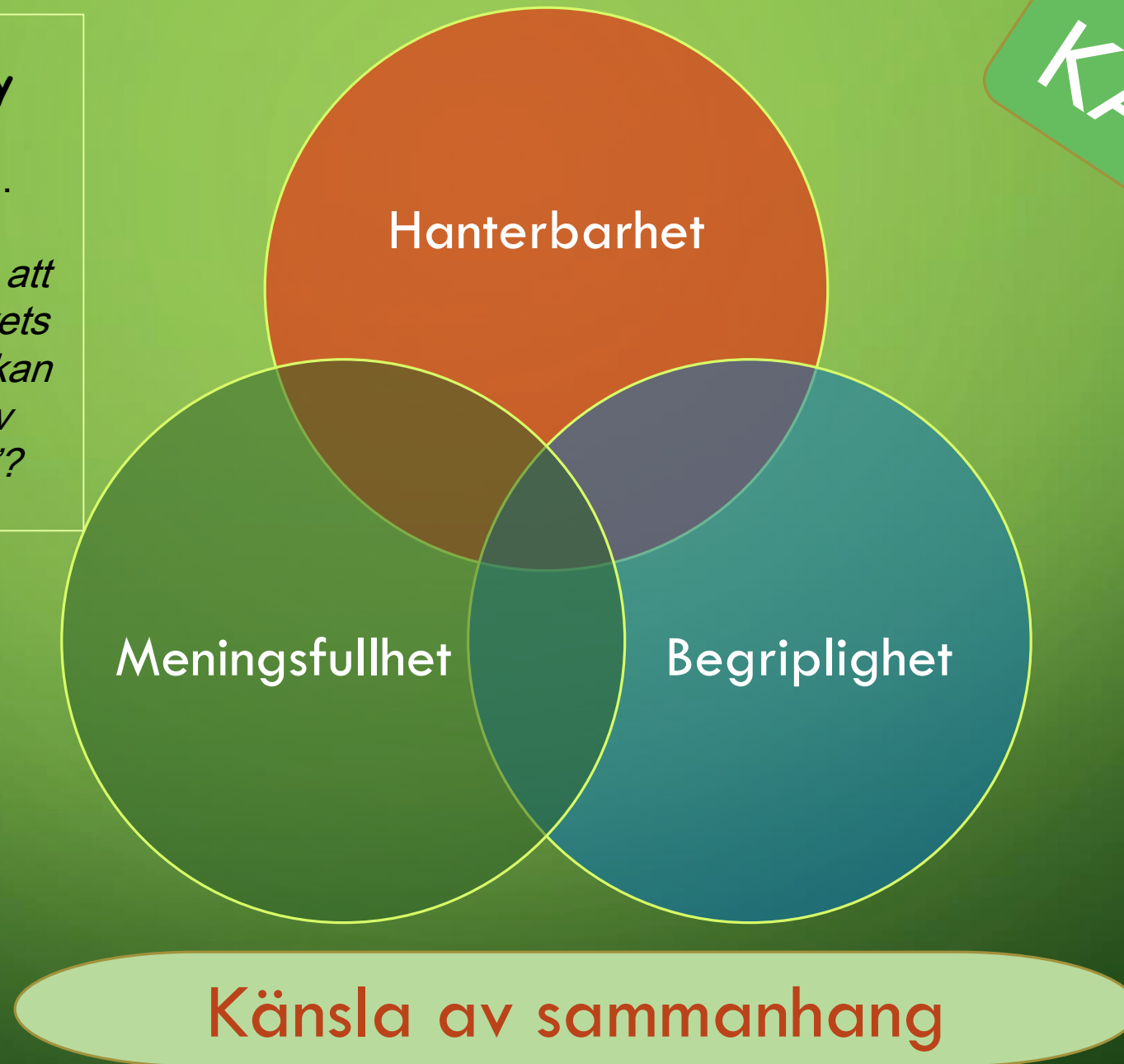
Organ, Celler

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



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"?*



FNs GLOBALA MÅL 3:

SÄKERSTÄLLA ATT ALLA KAN LEVA ETT HÄLSOSAMT LIV OCH VERKA FÖR ALLA MÄNNISKORS VÄLBEFINNANDE I ALLA ÅLDRAR.

- **"God hälsa" är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och bidra till samhällets utveckling."**

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

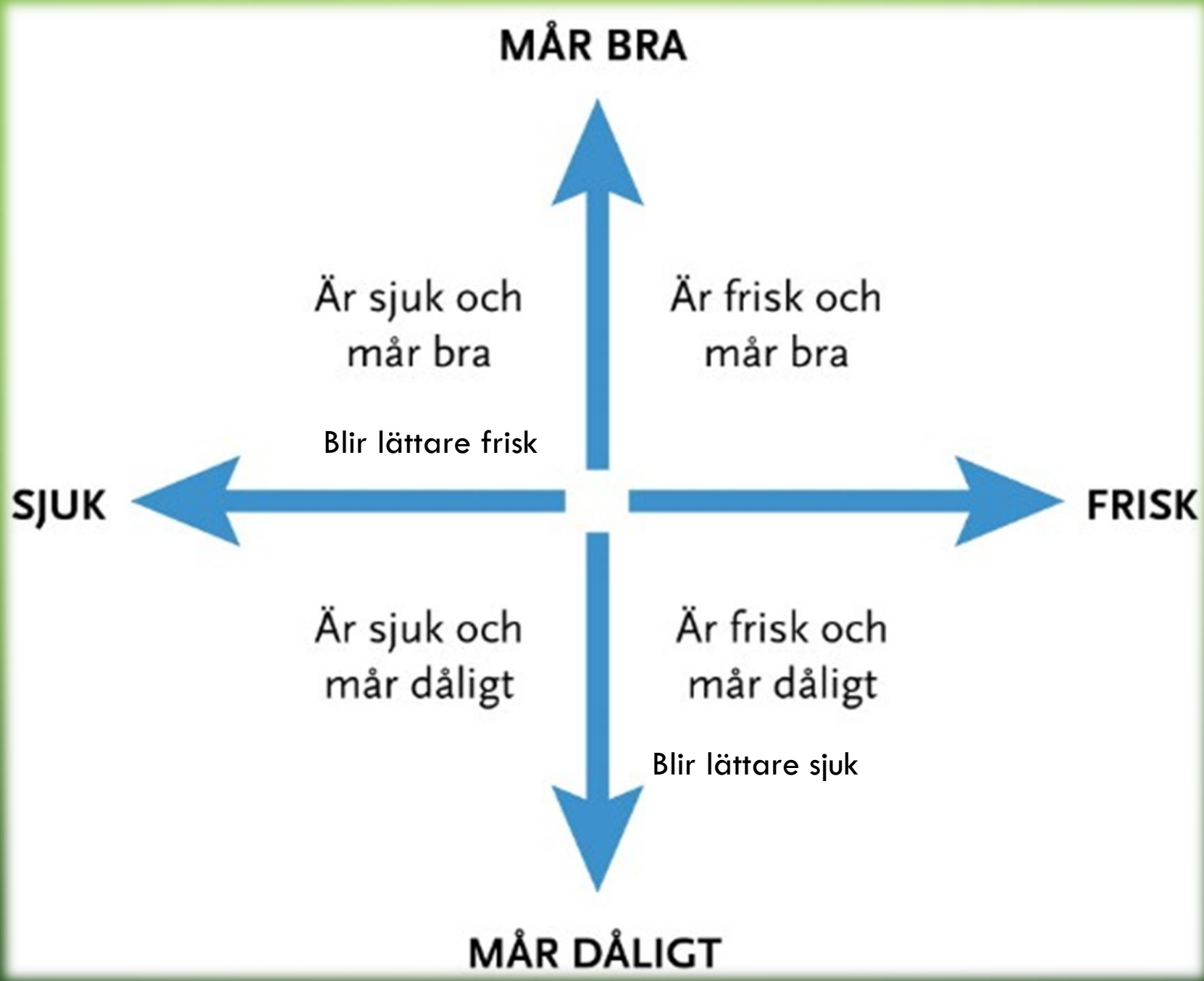
WHO: International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946 (1948)

"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.





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

SJÄLVSKATTAT HÄLSOTILLSTÅND

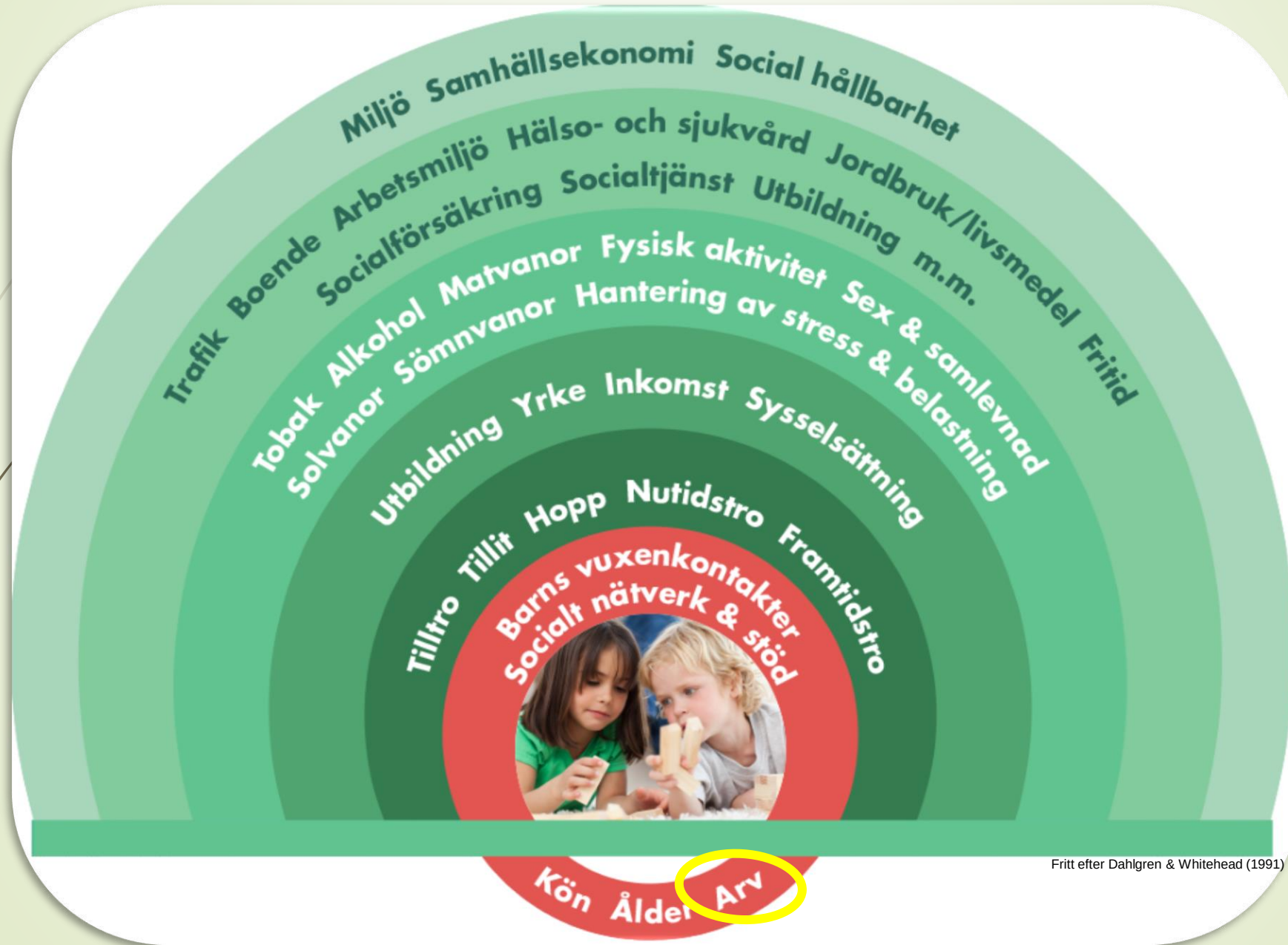
ANDEL MED BRA HÄLSOTILLSTÅND.

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.

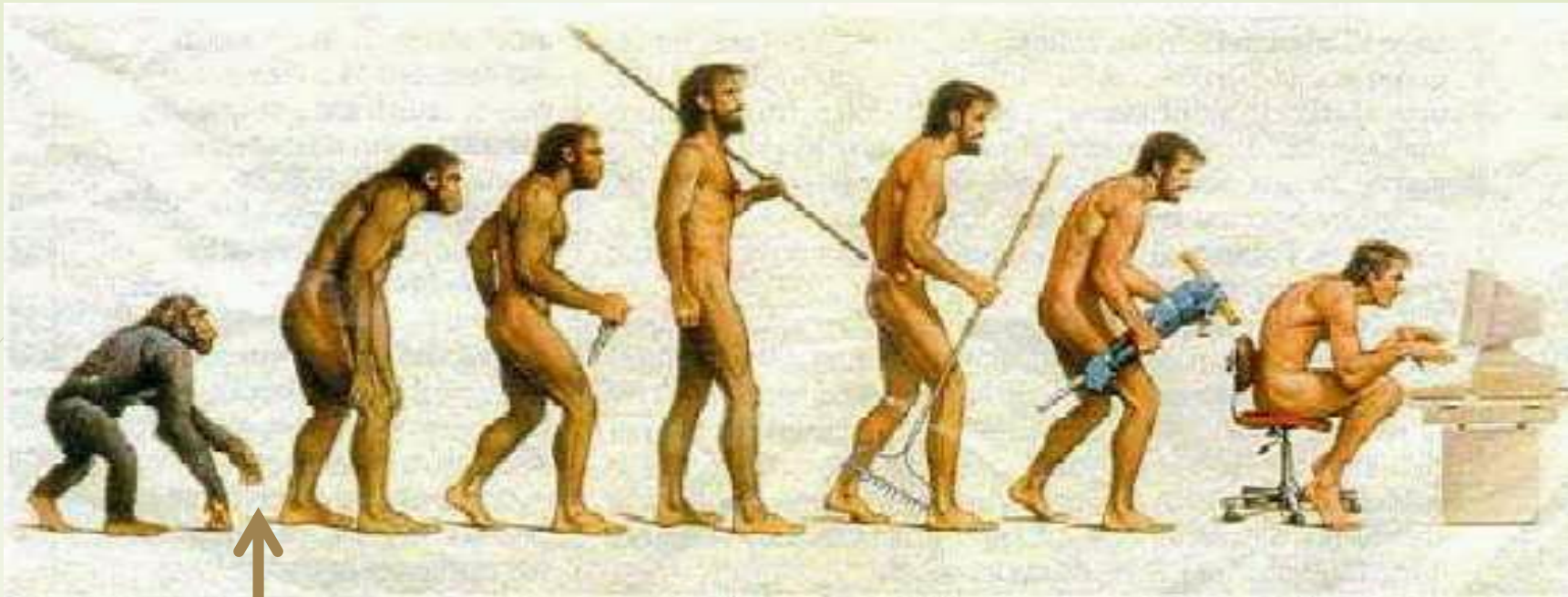
Hälsa på lika villkor
Folkhälsa 2014



Hälsans bestämningsfaktorer



Fritt efter Dahlgren & Whitehead (1991)



5 miljoner år sedan

Mänsklighetens vagg – Väst/Östafrikanska savannen

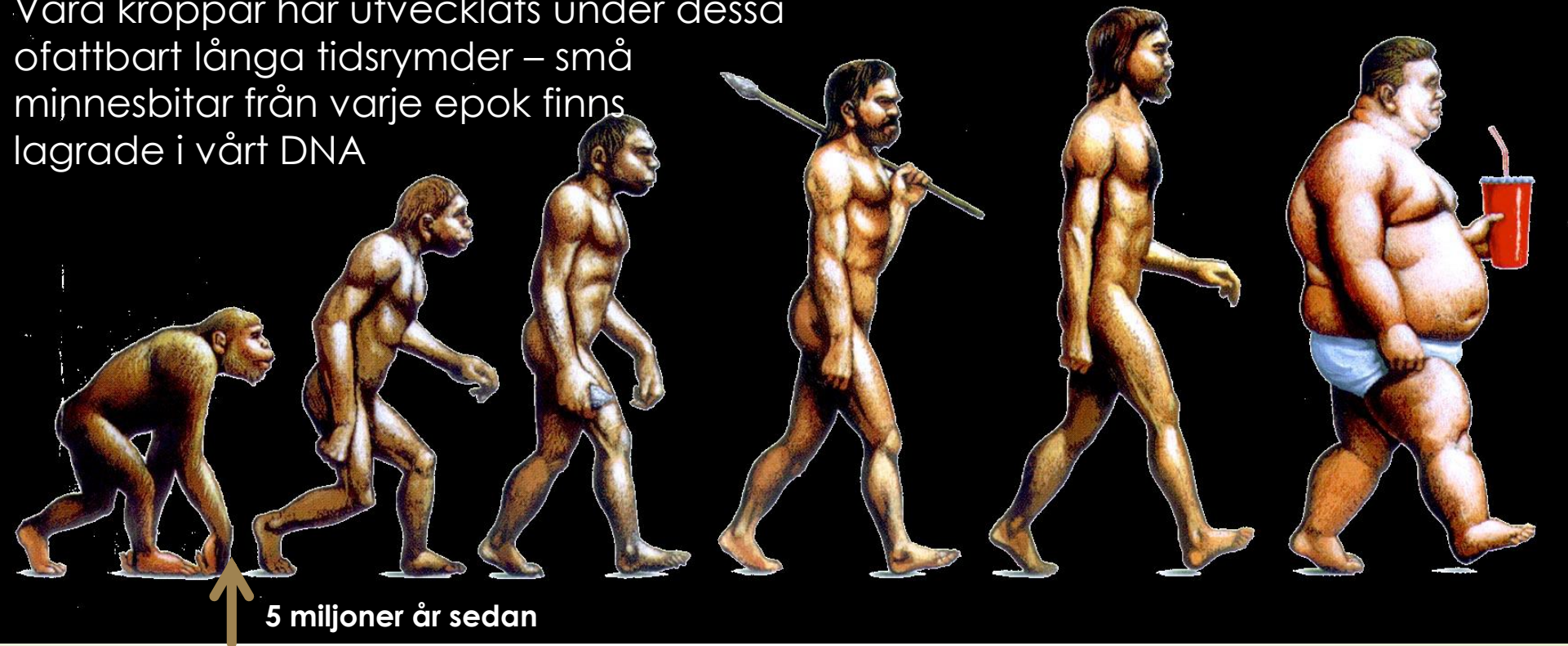
I vår hjärna fanns då – och finns än idag – tre grundprogram:

- 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



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

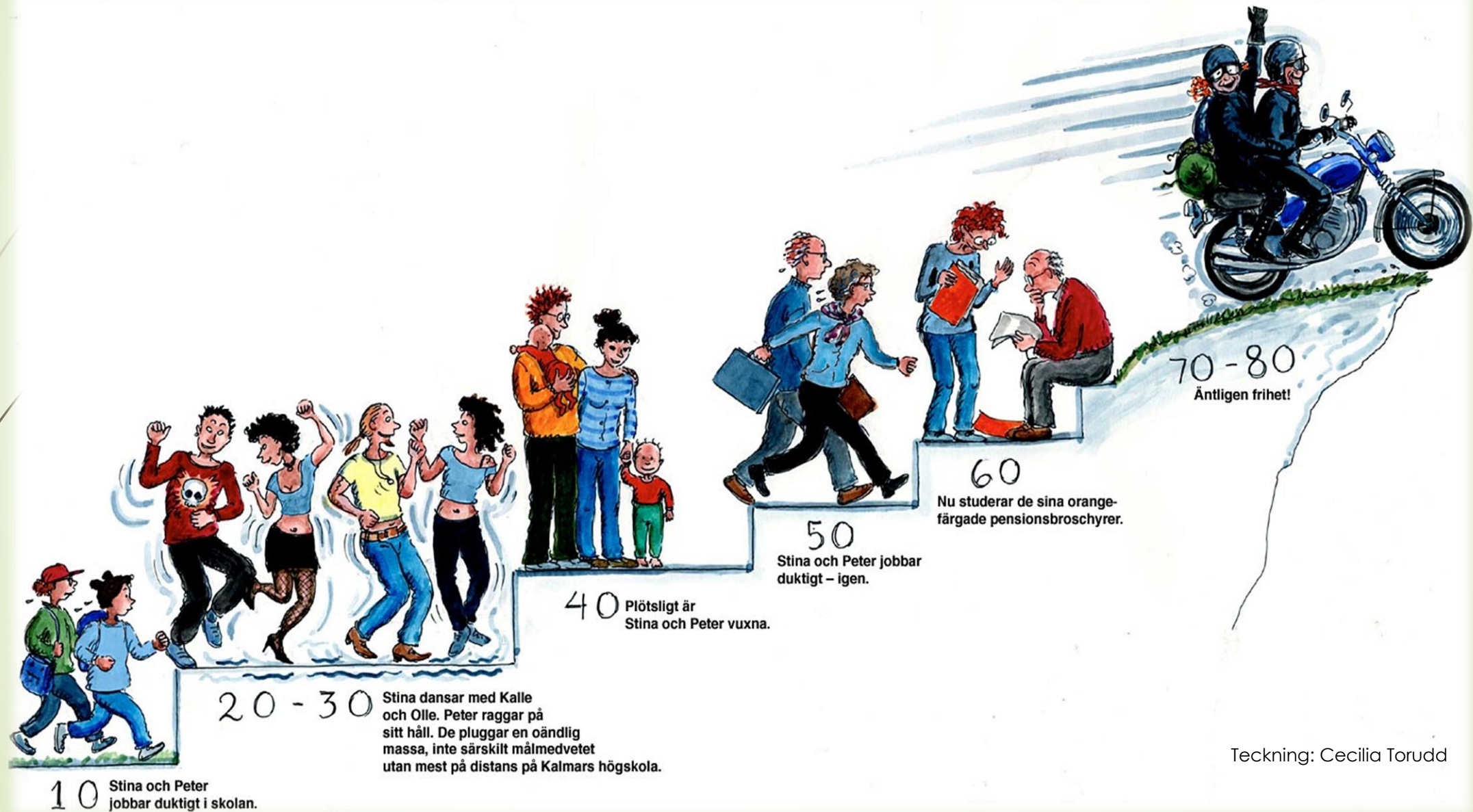
8 MILLIMETER från sluttampen – brukat jorden (i Norden ynka 3 mm)

4 millimeter från sluttampen så byggdes pyramiderna

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



Ålderstrappan



Teckning: Cecilia Torudd

Fallförebyggande åtgärder – viktigt!

- Ny "välfärdssjukdom" - ojämlikheten ökar.
- Ju äldre man blir desto större är risken att råka ut för fallolyckor.
- För personer 80 år och uppåt, är 9 av 10 skador orsakade av ett fall – och får allvarigare konsekvenser.
- Fler och fler äldre – en topp av fallolyckor som kräver sjukhusvård mellan 2020-2030.

Balansövningar

Dagligen – minskar risken för fall och ökar smidigheten.



Glada
punkten –
Hållningen



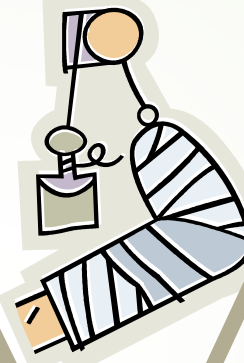
Personliga egenskaper

- Ålder och kön
- Sjukdomar
 - Demens
 - Stroke
 - Parkinson, diabetes
- Akuta sjukdomar
 - T.ex. urinvägsinfektion
 - Förvirring, depression
- Läkemedel
 - Lugnande, sömn, antidepressiva, blodtryckssänkande,
 - Polyfarmaci, dosförändringar
- **Nedsatt balans och muskelstyrka – gångsvårigheter.**
- **Muskelförtvining (Sarkopeni).**
- **Minskad fettvävnad.**
- **Benskörhet.**
- **Fallit tidigare och/eller är rädda för att falla.**
- **Nedsatt syn, känsel och hörsel.**
- **Näringsbrist**

Varför? Riskfaktorer

Kapacitet

Omgivning



Aktivitet

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

Miljöfaktorer

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

Fallrisktriangeln – Kapacitet

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

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

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		

Det goda livets fem hörnspelare

Meningsfullhet



**Social
gemenskap -
mötesplatser**



**Vettiga
matvanor**



**Rörelse i
vardagen**



**Trygghet
&
Säkerhet**



Levnadsvanorna

Sömn



Vettiga matvanor

Rörelse i vardagen – motion,
styrka, balans.

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:

- **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.**

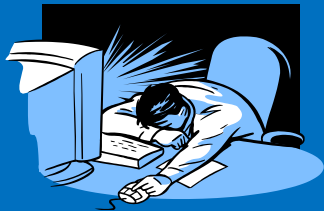
Sämre vätskekällor:

- Kaffe
- Te
- Alkohol
- Läsk/sötade drycker

**Stress gör
att törsten
försvinner.**

Brist:

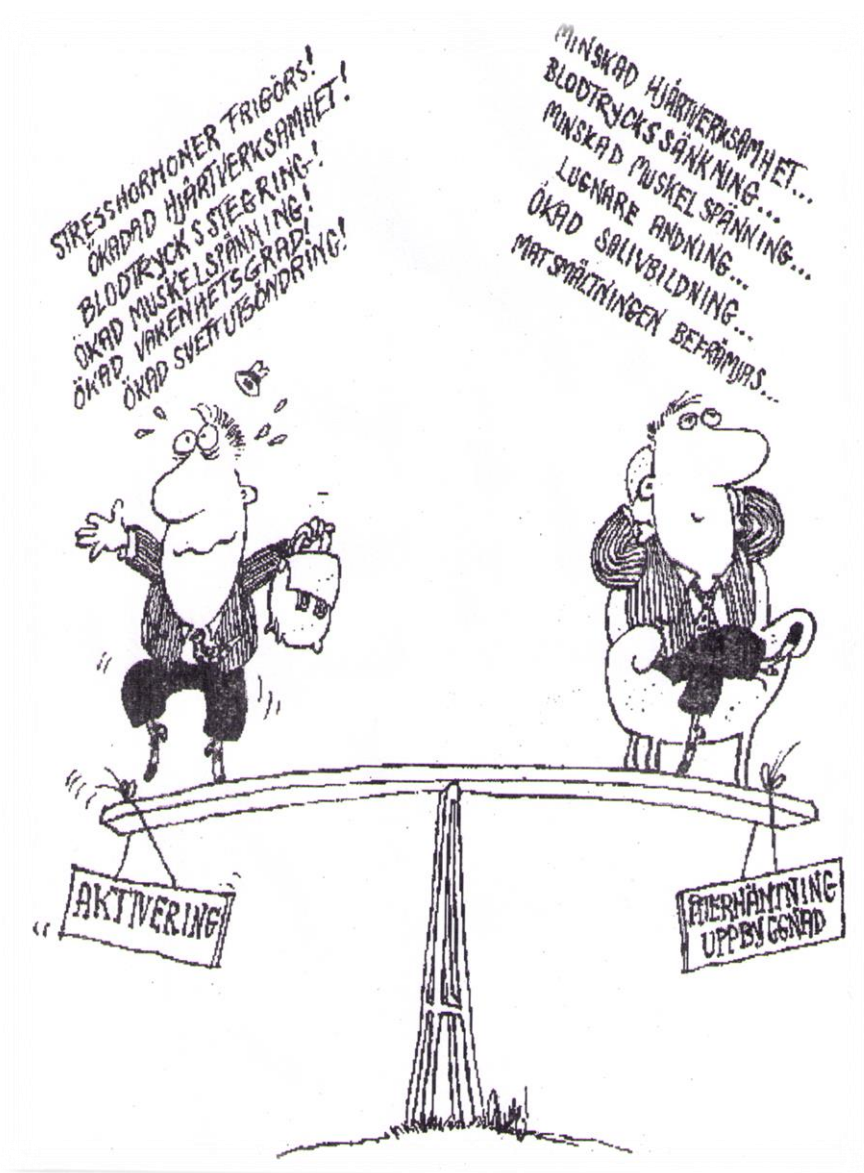
- Huvudvärk
- Trötthet
- Trög mage



Symptom på uttorkning

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





”Sämre intag”

- Koffein (kaffe, te, många sorters värktabletter, Coca cola, energidrycker 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.

Några tips

- ❑ Varierad lagad mat regelbundet. Kom ihåg mellanmålen!
- ❑ Ät näringsrik mat i tillräcklig mängd. En balans av fett, kolhydrater (potatis, gryn, ris, pasta), proteiner (ägg, ost, bönor, fisk, kött), grönsaker och frukt.
- ❑ Drick vatten – även mellan måltiderna.
- ❑ Du behöver alltmer protein och fett med åren.
- ❑ Äta tillsammans. Är du själv, duka vackert och arrangera maten så den blir en fröjd för ögat också. Njut av maten.
- ❑ Inte för lång natffasta.

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.



Det är alltid för tidigt att sluta träna!

Fysisk aktivitet är faktiskt den enskilt viktigaste insatsen för ett ökat välmående livet ut.



Alla faller men inte lika lätt

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

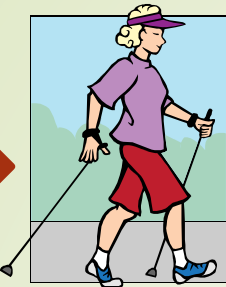
*Ta hand om
dina fötter!*



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.





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

- Daglig motionsträning, 30 minuter (behöver ej vara sammanhängande).
Cirkulationsträning – "hjärnstark".
Dagliga promenaden är guld värd.....
- Daglig balansträning – gärna kombinerad med styrketräning.
- Styrketräning 3-5 gånger per vecka – minimum 10 minuter.
- Träningen ska upplevas lustfylld/rolig/meningsfull.
- Sitt inte långa stunder – upp och rör på dig då och då – då får du använda benmuskelnerna och du får fart på kroppen..

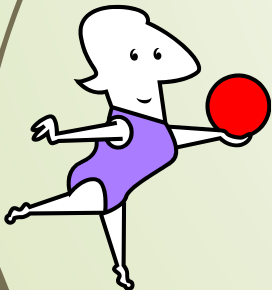


Regelbundet är VIKTIG!



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

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 träningen 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 träna!

Några tips!

- Träna för att få kroppssäkerhet.
- Hållningen. 😊
- Andningen.
- Balansträna regelbundet OCH styrketräna.
- Lägg successivt till motion.
- Enkla övningar hemma.
- Kunskap om Säkerhet i hemmet.
- **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.



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

- 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.

The background is a dark green gradient. In the corners, there are decorative white lines resembling circuit traces or a stylized tree structure, with small circles at the end of the lines.

**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.