

"Inspirationsdag för hälsa" SPF SENIORERNA Frösön den 24 oktober 2018

Seniorerna i Jämtlands län vill inspireras för att ha en god hälsa. Det är tolkningen efter att ett 90-tal personer kom till SPF Seniorerna Frösöns "Inspirationsdag för Hälsa".

Deltagarna bjöds på ett aktuellt och varierat program som byggde på fakta, sång, musik och humor.

Under rubriken "Stark hela livet" pratade medicine doktor Jessica Norrbom, Karolinska Institutet. Jessica forskar på gener, muskler och träning.



Var 4:e rör sig farligt för lite, 20-30% av befolkningen rör sig för lite.

Folkhälsan är relativt god menar hon bla minskar hjärt- och kärlsjukdomarna. Intervjupersoner upplever sig ha god hälsa.

Hennes tydliga budskap var, *alla som rör sig får positiva hälsoeffekter! Träning påverkar hela kroppen inklusive tarmfloran.*

Muskler stärks, hjärnan påverkas positivt, det lilla gör nytta, det är aldrig för sent att börja tänka på sin kost och träna. Att ha stegräknare är motiverande. 150 svettiga minuter/veckan rekommenderas. Motion skyddar hjärnan från negativ stress och depression.

Efter Jessicas föredragning finns nog inga skäl för att smita undan träningspass om än de är korta promenader eller på ett gym, om man vill åldras fräsch i knopp och kropp.

Att vi jämtar drabbas av fallolyckor som kräver sjukhusvård mest i landet, väckte förvåning. Det är inte is och snö, som orsakar de flesta fallen, utan de sker i hemmets sovrum eller badrum. Detta redogjorde forskningsledaren Monica Eriksson, FoUJämt för. Hon hämtade sin information från en ny publicerad rapport, "Fallolyckor bland äldre i Jämtlands län". Ett beställningsarbete från politikerna i Regionen och kommunerna.

De vill veta orsakssamband och möjliga förklaringar till att det ser ut så i länet. Detta för att kunna se vad som kan göras för att förebygga fallolyckor. Med äldre i rapporten räknas personer från 65 år.

Fallolyckor kostar samhället 24,6 miljarder per år, förutom allt lidande den skadade genomgår.

Kostnaderna avser samtliga åldrar. En tankeväckande timme gav Monica oss.

Anna-Britta Larsson-Wiktorsson, till höger, kostekonom gav goda råd om kost för seniorer.

Monica Eriksson till vänster pratade om fallolyckor bland äldre i Jämtlands län.



Anna-Britta underströk betydelsen av att äta tre mål om dagen och även inta mellanmål och kvällsmål. Smaken försämras ofta hos äldre. Matlusten avtar och man blir fortare mätt. Men det är viktigt att se till att man äter proteiner och fett för muskeluppbyggnad och för att få energi/ork. Det var många goda tips och råd hon delade ut.

Lena Skåle, samordnare Östersunds kommun informerade om de elva "mötesplatserna" för seniorer, som finns i Östersunds kommun.

Lena berättade om hur mötesplatserna fungerar. De erbjuder social samvaro, olika aktiviteter, som "besöksråden" utformar, som är kopplade till mötesplatserna

På "Mötesplats Prästgatan 58" huserar en anhörigkurator för anhörigstöd när livet tar en ny vändning. Anhörigstödet kan vara enskilda samtal och/eller anhöriggrupper. Där finns också demensteamet, sjuksköterska, arbetsterapeut och kurator. De menar att kunskap är nyckeln till förståelse. Att ge kunskap till såväl anhöriga som till omvårdnadspersonal står på deras agenda. Anhöriga har möjlighet till enskilda samtal och delta i samtalsgrupper.

Både kontakten/mötet med anhörigkuratorn och att få stöd av demensteamet är kostnadsfritt.

Musikern och sångaren Staffan Löwenberg tog oss med på en nostalgitripp genom sin sång.

Vi bjöds på sånger som var Nat King Cole, Frank Sinatras örhängen.

Deltagarna fick även sjunga med några kända sånger.

Staffan avslutade med bravur när han sjöng Anthem ur Chess.



Skratt är mycket bra för hälsan precis som körsång.

Dagen avslutades med humor och skratt.



Patrik Zackrisson kom och underhöll med kända melodier men med självskrivna texter och småprat. Ingen kunde vara oberörd den stunden med Patrik.