

SRF
SENIORERNA
SRF

FOLKHÄLSA

Vad är viktigt för hälsan?

Små förändringar i livsstilen kan ge stora förbättringar av hälsa och livskvalitet

Äldre är ingen homogen grupp det finns sköra äldre och robusta äldre

Åldersförändringar varierar liksom våra sjukdomar och hur vi lever våra liv.

Skillnaderna ökar ju äldre vi blir

Kan åldrande och sjukdomar påverkas av livsstilen?

Delvis och mer än vad man förut trodde

Antalet äldre ökar mer än befolkningen som helhet

SCB rapport – Efter 60 , en beskrivning av Sverige

- **Antalet personer 60 år och äldre har ökat med 65 % de senaste 50 åren.**
- **Om 10 år beräknas personer 60 år och äldre vara fler än 3 miljoner.**
- **Den grupp som ökar mest är de som är 90 år och äldre.**
- **Tre av fyra i 60-årsåldern har bra allmäntillstånd, sjunker med åldern.**
- **Aktivitetsförmågan minskar successivt men blir tydligt vid 80-årsålder.**

Hur ser det ut just nu

Medellivslängden ökar 1970-2023. Kvinnor från 77 år till 84,9 år Män från 72 år till 81,6 år.

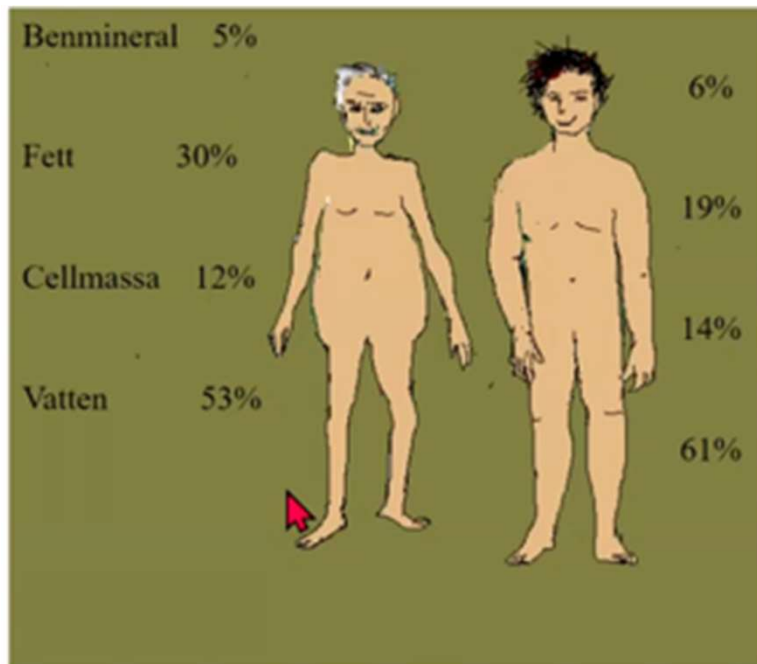
Vi har blivit friskare

- Risken att drabbas av hjärtinfarkt har halverats på 20 år
- Risken att drabbas av stroke har nästan halverats på 20 år
- Demens har minskat från 30% till 24% hos 85-åringar
- Daglig rökning har mer än halverats på 20 år, <10% röker idag
- Bättre tandhälsa

Men en ökning av

- Vi har blivit mer stillasittande 9-10 timmar per dag (även yngre)
- Vi har dåliga kostvanor i internationell jämförelse
- Alkoholmissbruk bland äldre
- Ensamhet
- Depressioner – ca 30-40% vid kronisk sjukdom
- Sjukdomar och polyfarmaci (mer än 5 läkemedel)
- Åldersrelaterade tillstånd t ex artros, benskörhet.

KROPPEN FÖRÄNDRAS



Ökar risken för

- Fallolyckor
- Frakturer
- Uttorkning
- Läkemedelsbiverkningar
- Nedsatt njurfunktion
- Mindre vattenmängd i kroppen

TIPS - Var uppmärksam

Kan åldrande och sjukdomar påverkas av livsstilen?

Fingerstudien – en kombination av insatser – positivt för både knoppen och kroppen

FINGER-studien är den första storskaliga studien som visar att enkla livsstilsförändringar kan förebygga försämring för personer som är i riskzonen för demens. Studien har pågått i två år och har haft 1260 deltagare i åldern 60-70 år. Resultatet visar på följande: 40% förbättrat minne, 83% förbättrad beslutsförmåga, 25% förbättrad förmåga att hantera komplexa minnesuppgifter samt 150% snabbare förmåga att bearbeta och svara på information.



Vad är viktigt för hälsan

- Hälsosam mat
- Fysisk aktivitet
- Hjärngymnastik
- Sociala aktiviteter
- Medicinsk kontroll (blodsocker, blodfetter, blodtryck)

Kost

Matpyramiden



Hälsosam kost

- Mycket frukt och grönt, fisk, vegetabiliskt protein, nötter, frön, oliv- eller rapsolja
- Mer från basen av pyramiden
- Lägg fram tre frukter på morgonen eller gör en fruktsallad
- Säkerställ intaget av Omega-3 fettsyror (ex genom att äta fisk)
- Minska intaget av socker

Sociala aktiviteter Stimulans för hjärnan

- Föreningsliv
- Håll kontakt med nära och kära
- Gör något "svårt" lär dig något nytt, lär ut något, hjälp andra
- Tänk ut aktiviteter som du vill göra med andra tex träna, laga mat, bokcirkel, handarbete, teater, bio, musik, kör mm

Fysisk aktivitet en klok investering ca en timme per dag

- Egenträning hemma (balans och muskelstyrka) 10-20 min
- Träning tidigt på dagen blir lättare av
- Förmiddagsgympa med Sofia eller sätt ihop ett eget program som passar dig
- Promenad/stavgång 30-40 min
- Tipsa varandra, leta på nätet
- Gratis seniorgympa, promenadgrupper

Många bra träningsfilmer eller program att skriva ut finns på nätet.

Varför är det så viktigt att bygga muskler?

- Förbättrar balans och minskar fallrisk
- Musklerna är inte bara ett rörelseorgan
- 50% av energin i vila förbrukas i muskler
 - nedbrytning av blodfetter
 - reglering av blodsocker
- Tillverkar små proteiner som har
 - smärtstillande, uppiggande, antiinflammatorisk aktivitet (kroppens "apotek")

Andra faktorer som påverkar hälsan får oss att må bra och gör livet värt att leva

- Sömn
- Positiv livssyn
- Förmåga att anpassa sig (vår psykologiska motståndskraft)
- Förmåga att uppleva förundran
- Livsgnista
- Känsla av sammanhang, mening



Sömnen

- Skaffa bra rutiner
- Ställ in dygnsrytmen (möt solen på morgonen)
- Undvik digitala skärmar på kvällen
- Tyngdtäcke, svalt sovrum, undvik koffein
- Minskad stress ger bättre sömn – fysisk aktivitet, yoga, qigong
- Bästa sömmtipset: trötta ut kroppen på dagen och hjärnan på kvällen

Optimism

- Vakna med ett leende på läpparna
- Ge beröm
- Hjälp andra
- Säg tack till någon varje dag
- Hör av dig till någon du inte haft kontakt med på länge
- Skriv ner eller tänk på några bra saker som hänt under dagen
- Säg ”det är okey” till dig själv varje kväll
- Se till att du har något att se fram emot

Förundran – rena lyckopillret

Vi blir lugna, glada, snälla och smarta

- Upplevelse att vara en del av något större
- WOW-känsla
- Naturupplevelser
- Konst och musik
- Dofter
- Religion
- Betrakta ett barn



Livsgnista

Kan förklara – inte hur man har det utan hur man tar det

- Psykologiska motståndskrafter vid svårigheter i livet
- Tänkande
- Attityder (humor)
- Inre styrka

TIPS för livsgnistan

Sammanfattning av alla hälsotips

Socialt

- Försök ta/vårda kontakter
- Gör snälla saker
- Förlåt andra

Känslosidan

- Sänk krav på dig själv
- Jämför inte med andra
- Försök vara med positiv
- Själen mår bra av minnen (att beätta sin livshistoria)

Tänkande/attityder

- Uttryck tacksamhet
- Försök njuta av livet
- Andlighet/meditation
- Bete sig lycklig
- Strategier för att hantera svårigheter

Ta hand om kroppen

- Lev sunt med mat, sömn och motion

Sammanfattning – Vad är av betydelse för hälsan

- Håll dig fysiskt och socialt aktiv
- Träna på att vara positiv, hjälpsam och hitta ”wow”-känslan
- Skaffa dig bra vanor
- Gå på hälsokontroller
- Ta hjälp av professionen när det behövs

Förslag på inspiration

- SPF aktiviteter - studiecirklar, friskvård, resor
- Träna med Sofia vardagar kl 10.00, svt
- Studio 65 (svtplay)
- [Socialstyrelsen.se/balanseramera](https://socialstyrelsen.se/balanseramera) - Balans- och styrkeövningar
- Appen "livsstilsverktyget" - Ett digitalt verktyg för dig som vill förbättra hälsan
- [Hjärt-lungfonden.se/sundkurs/](https://hjärt-lungfonden.se/sundkurs/) - Kurs om levnadsvanor
- aldreicentrum.se E-tidning Äldre i Centrum - Aktuell forskning om äldre och åldrande. Går att få som papperstidning.

WHO menar att det behövs en tredje folkhälsorevolution

- Den första folkhälsorevolutionen ägde rum i början av 1900-talet och gällde hygien, kost och bättre levnadsförhållanden.
- Den andra folkhälsorevolutionen från 1950-talet fokuserade på medicinska framsteg.
- Nu hävdar WHO att det behövs en tredje folkhälsorevolution där det existentiella perspektivet av hälsa är en viktig del
 - Upplevelse av mening och hopp och förståelse av tillvaron

Existentiell hälsa

- Regeringen uppdrar åt Folkhälsomyndigheten att genomföra insatser för att utveckla arbetet med existentiell hälsa inom ramen för den nationella folkhälsopolitiken (2024)
- Forskning visar att insatser för en god existentiell hälsa leder till ökad livskvalitet och stärker människor att hantera livets svårigheter (socialminister Jacob Forssmed)

Ta åldrandet som ett jobb

I de kulturer som har flest 100-åringar slutar man aldrig att jobba/vara aktiv. De gamla på Okinawa i Japan ger detta tips:

- Ät dina grönsaker och var aktiv. Var tacksam för det du fått. Var snäll mot andra. Och le.

100+ i Sverige (från studio 65) ger också tips:

- Var nyfiken hela tiden
- Var så "hyfsiga ni kan vara"
- Gå ut – det är där allt händer (75+ Studio 65)

