

Den fria bildningens möjligheter inom hälsa och välbefinnande

Hälsocoaching Kitty Seppälä

Mag. i hälsovetenskaper

(rörelsemedicin, soc.psyk)

Kandidat i fysisk fostran, fysioterapeut

kitty@terveysvalmennus.fi

Folkhälsoprogrammet HÄLSA 2015

Den åldrande befolkningens hälsa:

11. Äldre människor skall tillförsäkras en möjlighet att fungera aktivt i samhället, att utveckla sina egna kunskaper och färdigheter samt **beredskap att sköta sig själv, för att så länge som möjligt kunna fortsätta att leva ett självständigt liv med god livskvalitet** och med en tillräcklig utkomst.

12. ...boende-, närservice- och trafikmiljö.....också då funktionsförmågan försämras...äldrepolitik i kommunplanen.....

13 ...utveckla tjänster inom äldrevården...omsorgs- och vårdtjänster för närstående vårdare, **frivilligarbetare**, företagare verksamhet och myndigheternas verksamhet som kommer äldre människor **till godo i deras vardag och i långvården.**

Den åldrande befolkningens hälsa

- jämförelsevis mest har livstiden för personer över 80 år ökat
- 60-75 åringarnas funktionsförmåga har förbättrats och så gott som alla i denna åldersgrupp lever självständigt i sina egna hem, trots att kroniska sjukdomar är vanliga
- också bland äldre hör social utslagning och dålig social ställning ihop med ett ökat insjuknande och en tidigt försämrad funktionsförmåga

Fysiskt inaktiva insjuknar i

- diabetes 20-60% större risk
- tjocktarmscancer 40-50%
- höftfraktur 30-50%
- förlorar sin aeroba kondition 50% fortare
- förlorar sin självständighet 10-20 år tidigare

försämrad rörelseförmåga är näst efter demens den vanligaste orsaken till anstaltvård

KTL/ FHI 2001

Utbilda frivilliga

”motionskompisar för seniorer” ?

- rörelse bevarar och stärker livsglädjen, funktionsförmågan, självförtroendet och är viktig i vården av de flesta sjukdomar och krämpor och vid handikapp
- de äldre blir fler, 1 miljon fler under 10 år framåt
- åldersrelaterade sjukdomar samt besvär relaterade till ensamhet och passivitet ökar
- frivilligarbete, meningsfullt görande, ökar livskvaliteten för båda parter
- vardagsrörelse räcker långt
- vänlighet och empati viktigare än ”fakta”
- proffsvård (fysioterapi mm) är dyrt och vårdarna räcker inte till (inom åldringsvården t.ex.)
-



**SKÖN MEN SKÖR –kurser 2006-2011.
Förebyggande och självvård
vid osteoporos samt fallolyckor. Träning ger trygghet.
SHM, RAY – Eläkeliitto, SPF, Osteoporosförbundet**

Hälsomotion är

- fysisk aktivitet som är oundgänglig för hälsan
- trygg = risken för att skada sig är mycket liten, men ändå ger evidensbaserade effekter för hälsan
- fysisk aktivitet som ger fysiskt och psykiskt och/eller socialt välmående samtidigt
- fysisk aktivitet och motion med målsättning att förebygga sjukdomar (evidensbaserat)
- fysisk aktivitet i vården av sjukdomar

Målsättningen med fysisk aktivitet för äldre

- att minimera de biologiska förändringarna (vilka ofta konstaterats ha negativa konsekvenser) som kommer med åldern och som kan påverkas enligt forskning
- att bemästra långtidssjukdomar och handikapp samt speciellt förebygga följder (att sjukdomen förvärras)
- att bevara och förbättra funktions- och rörelseförmågan
- att bevara och öka det psykiska och sociala välbefinnandet; aktivitet, glädje, energi och interaktion
- att bevara den andliga hälsan







Pirjo Salmelainen



Raili Vienola



Taavetinpuisto senioreille



Högre ålder och fler äldre ger högst antagligen en ökning av

- Demens
- Diabetes
- Stroke
- Hjärtsvikt
- Osteoporos
- Artroser
- Grå starr
- Depressioner
- Hörsel-syn-problem
- Minnesproblem

Folkhälsosjukdomar 2005 i den vuxna befolkningen:

- infektionssjukdomar
 - hjärt-och kärl-
 - cancer
 - diabetes
 - astma och allergi
 - kr.obstruktiva lung-
 - rörelseorganens –
 - mentala störningar
 - olycksfall
- www.ktl.fi 2005

MOTION ÄR MEDICIN

depression

MOTIONRECEPT FÖR HJÄRT- OCH KÄRLSYSTEMET

Ta hänsyn till de olika delarna i hälsomotionen:

uthållighet och koordination, dvs. smidig motion, **balans, muskelkondition och ledkondition**, dvs. rörelseorganens kondition, **samt benhårdhet och viktbalans**.

Kranskärslsjukdom

- 30–60 min/dag
- måttligt ansträngande
- lugnt i början
- lugna takten vid symptom

måttligt ansträngande
= man blir lätt andfådd

Övervikt, viktbalans

- Varje steg lönar sig
- Vardagsmotion är det viktiga
- Träna muskelkondition
- 60 min/dag

Diabetes, typ 2

- 30–60 min/dag
- Måttligt ansträngande
- Träna muskelkondition

TIPS FÖR SPECIFIKT INRIKTAD MOTION

Högt blodtryck

- 30min/dag på en gång
- Måttligt ansträngande
- Träna muskelkondition

Blodfett-rubbningar

- Minst 30–60 min dag, totalt
- Måttligt ansträngande

MOTIONRECEPT FÖR RÖRELSEORGANEN

Vid svår smärta:

- Vardagsmotion och stretching så mycket smärtan tillåter
- Vila

När smärtan lugnat sig:

- Motionera 3–5 gånger i veckan, 20–60 min/dag.
- Styrketräning och stretching
- Kom ihåg uppvärmning före och uppmjukning efter varje träning

Reuma i ryggraden

- Rörligheten i ryggraden och god hållning
- Bra andning med bröstkorgen

Ledsjukdom, artros

- Starka, friska muskler
- Stretching ökar rörlighet
- Undvik högt ansträngande och skakande rörelser
- Normalvikt

Fibromyalgi

- Lugn takt i början
- Ökad intensitet småningom
- Rask uthållighetsmotion

TIPS FÖR SPECIFIKT INRIKTAD MOTION

Rygg- och nackont

- God muskelkondition och balans
- God uthållighet i musklerna
- Rätt teknik

Ledgångsreumatism

- God muskelkondition, rörliga leder, uthålliga blodkärl
- Motion påverkar inte sjukdomens aktivitet

Osteoporos inkontinens

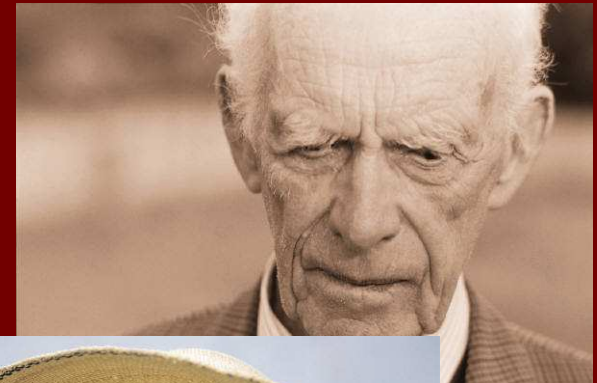
- Vid förebyggande: stötar och skakningar är bra
- Vid behandling: undvik hoppande och fallande
- Träna koordination och balans
- Ta lätta vikter
- Mångsidig motion är det viktiga
- Exempel på god motion: stavgång, jogging, vandring, skidåkning, skridskoåkning, motionshall, gymnastik, bollspel, dans

MOTIONSRECEPT-PROJEKTET

"Marilyn Alberts formula"

Hur spärra sinnets och kroppens förfall?

- Dagligen mångsidig fysisk aktivitet
- Promenera ofta och mycket
- Ät grönsaker, frukt och hårt bröd, lite fett och kött är också bra
- Var välvillig, vänlig
- Var social, bli lätt vän
- Ett glatt, positivt, sinnelag hjälper
- Fatta komplexa beslut
- Följ med vad som händer i världen



Geritri. prof. Timo Strandberg
Uleåborgs uni. 2008

Utbildning för bättre välbefinnande i arbetslivet

- Nya krav hela tiden, oändligt informationsflöde; flexibilitet, förändringsförmåga
 - Olika åldrar, olika kulturer.....
 - Grundbehov av trygghet, att bli hörd, sedd och bekräftad, godkänd mm.
 - Vilopauser, närvaro, meditation
- ? Livserfarna "bollplank", reflektionsagenter, behövs, frivilliga ivriga pensionärer
- ? Hälsoinspiratörer, som påminner....och integrerar i vardagen.....frivilliga från arbetsgemenskapen eller pensionerade t.ex. några timmars utbildning, varannan månad, olika teman.....
- ? Hjärnbooster; skapar vilopauser och alternativa tankesätt....för bättre skapande förmåga samt positiv stämning

Det goda livets 7 grundstenar

Markku Ojanen psyk.prof 2001

- Hälsa och fysiskt välmående
- Ansvarstagande, följandet av moralnormer, känsla av delaktighet och aktivt deltagande
- Kärlek, hängivenhet och gemenskapskänsla
- Rättvisa och trygghet
- Effektivitet, skicklighet, nytta och resultat samt känsla av bemästring
- Känsla av välmående, meningsfullhet, inre lugn och balans
- Hoppfullhet, entusiasm, intresse och kreativitet

Kvalitetsrekommendationer för handledd motion för äldre personer. SHM 2004

Det föreslås att tjänsterna i
handledd hälsomotion för äldre
personer bör vara
användarinriktade, tillgängliga,
individuella, flexibla, enhetliga,
trygga, etiska och ha god
utvärderingspraxis. ISSN 1236-116X;2004:6

www.stm.fi

Vad bestämmer vår hälsa och funktionsförmåga?

- Gener
- Fysisk och social omgivning
- Levnadsvanor
- Förebyggande och vårdande åtgärder
- Slumpen



Det mångdimensionella välbefinnandet och hälsan

Människorelationer
Gemenskapskänsla

Livsåskådning
Kultur
Samhälle

Arbete,
verksamhet



Utbildning

Fritidssys-
sättning

Fysisk
aktivitet

Självförtroende
Positivitet
Framtidsvyer

Hem och
närmiljö

Näring

Sömnkvalitet, avslappning,
återhämtning,
stresshantering

Ålder

Gener

Begripligt, hanterbart ----- meningsfullt

Fysisk funktionsförmåga i medelåldern förutspår framtida hälsa och funktionsförmåga som äldre

- **Styrkan i bensträckarmuskulerna**
Kan du böja dig fram på ett ben utan svårigheter?
- **2km-gångtest genomförande**
(inte max. syreupptagningsförmåga) uthållighet (ork), bättre balans
- **Body mass index under 27** vikten/längden i kvadrat
- **Ryggsträckarmuskulernas statiska uthållighet**
Trötthet när du rör på dig överlag
- **Tillräklig gripkraften i handen**
Självständighet som åldring
- **Balans** Äldre: Kan du tandemstå minst 10 sek?
Arbetsför ålder: enben stående minst
- **Gånghastighet**
Trygghet (inte falla) och allmän ork (uthållighet)
- **Trappgående** Trygghet, självständighet
Enligt UKK-institutets samt Jyväskylä Universitets forskare 2004