# GRATISGUIDEN

## till Sund & Hållbar Hälsa

*Det finns sällan genvägar,*
*men många steg i rätt riktning.*

**Med fokus på Friskfaktorer**

© Copyright 2017 VitalSupport.se

# INLEDNING

## Vilka är författarna?

Vi är Anette & Andreas och driver **VitalSupport.** Vi vill gärna dela med oss av den kunskap och erfarenhet vi samlat på oss under åren när det gäller livsstil, träning och hälsa. Anette arbetar som fysioterapeut och hälsoguide. Andreas är lärare, utbildar bland annat hälsocoacher och är träningspedagog.

För oss är naturen en perfekt plats för fysisk aktivitet, mental återhämtning, kreativitet- och energipåfyllnad. Den har därför en betydelsefull plats i de tjänster vi erbjuder.

Vi står för det *humanistiska* synsättet vilket betyder att vi ser hälsa ur ett helhetsperspektiv. Här läggs fokus på friskfaktorer som främjar hälsan. Det innebär även tron på varje individs egen förmåga och resurser till förändring.

Vår ambition är att inspirera och supporta dig till en Sund och Hållbar Hälsa!

## Vad vill vi med den här guiden?

Vi vill göra det enkelt för dig att ta del av några faktorer som gör att du kan skapa en sund och hållbar hälsa genom att vara medveten och kritisk till alla hälsobudskap där ute i mediavimlet. Budskapen som försöker få dig att anamma mängder av kost- och träningsråd bland annat. Tro det om du vill, men hälsa är mer än kost och motion!

**Först en fråga till Dig**.

Blir du Peppad eller Likgiltig då du tar del av dagens alla Hälsobudskap? Du som vi kan ha svårt att sålla i alla budskap som vi möts av dagligdags. ”Alla”, (även Vi!) vill få fram just sitt budskap och rikta det mot dig för att du ska göra ett val. Vad påverkas valet av, vetenskap, forskning, känsla, lust, erfarenhet, ekonomi eller kanske trender? Kunskap om vad som påverkar hälsa har kanske aldrig varit större än idag, samtidigt kan de upplevas svårare, hur kommer det sig? Kanske behöver vi underlätta föra oss själva genom att sätta perspektiv.

Med den här guiden vill vi bland annat dela med oss av några friskfaktorer som har visat sig var gynnsamma för vår hälsa. Vi har valt att mixa faktorerna och inte rangordna på något sätt. Vi hoppas vi gjort det lätt att ta till sig. Varför krångla till det! Forskningsresultat och studier måste ses utifrån ett sammanhang och resultaten kan ofta tolkas på olika sätt, det som anses ha en ”hög sanning” idag kanske inte har de utifrån framtida studier. Så följ med i vad som händer inom forskningen när det gäller hälsa, men var uppmärksam på hur det presenteras och lyfts fram.

*Så vad sägs. Ska vi ge oss ut på en hälsofrämjande resa tillsammans. Häng på!*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

# INNEHÅLL


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Vad är egentligen Hälsa? | 3 |
| 2 | Fysisk aktivitet, Motion och Träning | 5 |
| 3 | Den Psykiska hälsan | 9 |
| 4 | Kondition | 10 |
| 5 | Andning | 13 |
| 6 | Social samvaro | 17 |
| 7 | Existentiellt och Meningsfullt | 17 |
| 8 | Tro på Dig själv och Din förmåga | 18 |
| 9 | Kost och Energibalans | 18 |
| 10 | Sömn och Återhämtning | 22 |
| 11 | Stark, Rörlig och Stabil | 23 |
| 12 | Påfrestning och Stress | 24 |
| 13 | Naturen, Grönområden och Parker | 26 |
| 14 | Tobak, Alkohol och Narkotika | 27 |
| 15 | Skratt, Glädje och Närhet | 28 |
| 16 | Utbildning, Pengar och var du bor | 29 |
| 17 | Skapa en trivsam omgivning | 29 |
| 18 | Balans i tillvaron | 30 |


COPYRIGHT © Denna guide tillhör VitalSupport. Innehållet i guiden får inte kopieras, säljas vidare eller distribueras på något sätt utan medgivande från författarna.

## 1. Vad är egentligen Hälsa?

Har du någon gång tänkt på vilka ingredienser ditt liv måste innehålla för att du ska uppleva hälsa? Hälsa kan innebära olika saker/ämnen från person till person. Någon kanske tycker det är viktigt att hitta balansen mellan arbete och fritid, det kan handla om att äta ”rätt” och motionera, att hitta Må Bra- känslan, kunna hålla idealvikten, att ha goda relationer inom familjen och på arbetet, att vara rökfri, kunna sova gott med mera.

Det finns flera definitioner av vad hälsa är för något. Vi har fastnat för den här som tagits fram av *Rydqvist och Winroth 2002*

*”Hälsa är att må bra och att ha tillräckligt med resurser för att klara av vardagens krav och för att kunna förverkliga sina personliga mål”*

Kan du identifiera dig i den definitionen?

### Hälsobegrepp

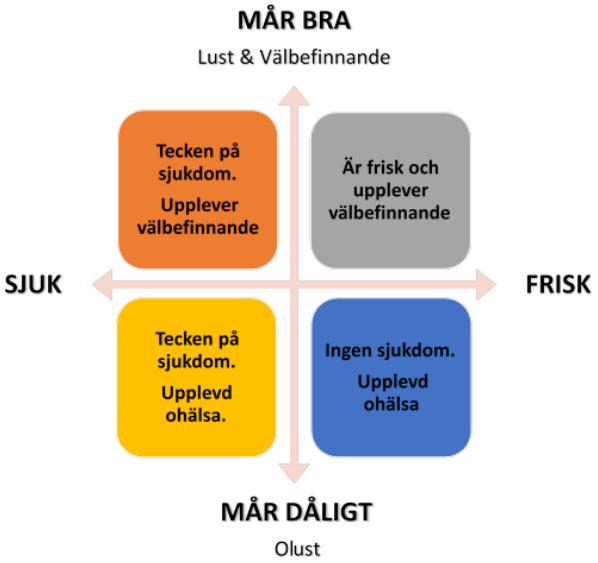
Hälsa är inte helt enkelt. Det finns flera olika synsätt och inriktningar på hur vi ser på det här med hälsa. Synsätten skiljer sig från oss som bor i väst och de som lever österut i Asien till exempel. Vi kan börja med det synsätt som råder inom den svenska- och västerländska sjukvården som man kallar den **biomedicinska**. Här ses *hälsa som frånvaro av sjukdom*, antingen är man frisk eller sjuk. Hälsan bestäms från människans fysiologiska förutsättningar där utgångspunkten är tänkta normalvärden. Befinner man sig utanför gränsen är man sjuk. Fokus ligger på *Riskfaktorer*, alltså de *faktorer som orsakar sjukdom*. Det är ett *problembaserat synsätt* vilket innebär att man letar efter risker, riskindivider och riskgrupper. Individen själv anses inte ha så stort ansvar för sin egen hälsa utan det största ansvaret läggs på samhället, arbetsgivaren, läkaren eller socialtjänsten. Utgångspunkten i hälsoarbetet blir då förebyggande, behandlande, rehabiliterande eller lindrande/botande. En förebyggande strategi riktas mot en specifik grupp t.ex. att vaccinera utlandsresenärer och barn eller förebygga fall hos våra äldre. Frågor som kan ställas inom denna inriktning är:
Vilka faktorer leder till ohälsa? Hur ska vi förhindra ohälsa?

Denna inriktning kan jämföras med den **humanistiska** inriktningen. Här ses människan i ett *helhetsperspektiv*, biologiskt (våra genetiska förutsättningar), fysiskt (t.ex. kost, motion, sömn), psykiskt (t.ex. självbild, vilja), socialt (t.ex. trygghet, trivsel och relationer) och existentiellt (t.ex. vår livsåskådning, meningen med livet etc.) Utgångspunkten är *friskfaktorer*, alltså de faktorer som *bidrar till god hälsa*. Detta är ett *möjlighetsbaserat synsätt* som bygger på tron om individens egen förmåga och potential att påverka sin hälsa, men ska få hjälp och stöd i den processen. Här används en *hälsofrämjande strategi* där det skapas stödjande miljöer för alla människor i vårt samhälle. Jämfört med en preventiv strategi som utgår från specifika grupper där inte alla människor i samhället ingår.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

Skillnaden är även att i den *humanistiska* inriktningen ligger mycket av hälsoansvaret på individen själv eftersom det finns mycket i våra *levnadsvanor och livsstil* som vi själva kan göra någonting åt.

Jämför även de båda inriktningarna när det gäller synen på hälsa, i den ena är man frisk eller sjuk och i den andra kan hälsa ses i olika dimensioner, i ett kontinuum respektive hälsokors.



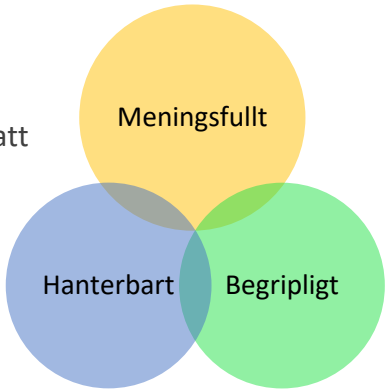
*Hälsa som kontinuum*

*Hälsokorset*

Det finns även specifika *bestämningsfaktorer för hälsa* och dessa är:
*Ålder, kön, arv, levnadsvanor* och *livsstil, etnicitet* och olika *samhällsfaktorer*.

När det gäller den *humanistiska* inriktningen myntade Aaron Antonovski, en sociolog från Israel begreppet *känslan av sammanhang,* **KASAM** på 1970- talet. Han hade i sin forskning där han bland annat intervjuat människor som vistats i koncentrationsläger under andra världskriget kommit fram till att det finns faktorer som gör att vi människor klarar av vår livssituation och att vi även klarar av att hantera svåra saker i livet.

För att uppleva en känsla av sammanhang menar Antonovski att vår livssituation ska vara *begriplig, hanterbar* och *meningsfull*. **Begriplighet** innebär att vi upplever all information och alla intryck i tillvaron som förnuftsmässiga, strukturerade och förutsägbara. Att vi har en förmåga att se hur saker och ting förhåller sig till varandra. **Hanterbarheten** innebär att man upplever att det finns resurser till ens förfogande och möjlighet att agera utifrån de krav som ställs på en. Att kunna påverka omgivningen och min situation och kunna kontrollera sitt liv. När det gäller **meningsfullheten**, menar Antonovski att det är människans största motivationskomponent. Den svarar på livets alla varför frågor?




Det var lite grand om definitioner och olika synsätt på vad hälsa egentligen är. Hade du kanske hört det förr? Hoppas det gav dig något, kanske en ny tanke eller ökad insikt. Hädanefter utgår vi från det **humanistiska synsättet** som just handlar om att se människan i sin helhet med fokus på det som håller oss friska. Där du, vi och alla andra kan göra mycket för att vi ska uppleva välmående med hjälp av kunskap om livsstil- och levnadsvanor. Då kör vi!

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 2. Fysisk aktivitet, Motion och Träning

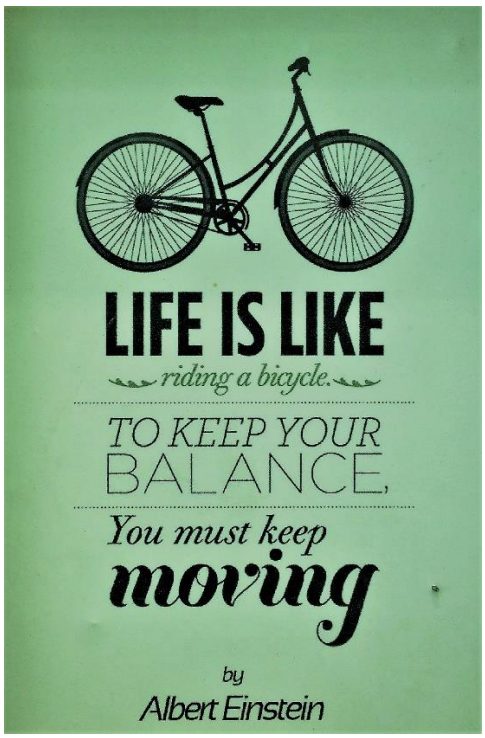
Först och främst, all rörelse räknas! Vi vet idag att för mycket stillasittande inte är bra för hälsan. Men vad är det nu för skillnad mellan de olika begreppen i rubriken.

**Fysisk aktivitet** definieras som all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning. En rask promenad på 30 minuter varje dag är ett exempel på en fysisk aktivitet som har visat sig ha ett starkt samband med många av de positiva hälsoeffekterna som namnges här nedan.

**Motion** är en planerad eller strukturerad fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla en eller flera komponenter av fysisk kondition som till exempel: syreupptagningsförmåga, muskelstyrka, muskeluthållighet, balans och koordination, rörlighet och kroppssammansättning. Oftast byter man om till träningskläder innan aktiviteten.

**Träning** innebär en klar målsättning att öka prestationsförmågan inom olika idrottsgrenar, oftast i tävlingssyfte. Det önskade resultatet av den fysiska träningen är att öka den maximala konditionen (syreupptagningsförmågan) eller muskelstyrkan.

*Vi människor är gjorda för att vara i ”rörelse”!*




© Copyright 2017 VitalSupport.se

## Fysisk aktivitet - unik metod för hälsan

Många av de effekter som vi kan se med fysisk aktivitet hänger ihop. Den ena effekten leder till den andra, en positiv uppåtgående spiral. Vår upplevelse är att fysisk aktivitet har något unikt med sig. Då du upplever att du mår bra är det en resurs i vardagen för både återhämtning och som en kanal för att få ut känslor, uppleva och göra saker, t.ex. vandringar i fjällen, det ger dig många möjligheter. När vi upplever oss nedstämda vet vi att även om det känns tungt kan en promenad öppna upp perspektiv och vi ser situationer på ett helt annat sätt. Fysisk aktivitet är en lösningsinriktad metod som kan, vid lagom dos frigöra potential, utveckla och främja hälsa. Inget läkemedel i världen kan matcha det.

## Effektivt samarbete

Det är lätt att bli fascinerad av kroppens möjlighet till rörelse. Inte nog med att vi kan samordna och utföra olika typer av rörelser, vi kan dessutom göra de med precision och följsamhet, kraftfullt och explosivt, balanserat och koordinerat eller effektivt och energisnålt. Vi har system som dels ska fungera var för sig men som också måste kunna samarbeta och koordineras.

Idag vet vi att hjärnan är plastisk, den har en förmåga att förändras och ger oss möjlighet till att lära oss nya saker. Allt vi gör och vi upplever, återspeglas i nervsystemet.

*Vi styr vår kropp via nervsystemet, och nervsystemet styrs av hjärnan.*

Vår hjärnas förmåga till kommunikation eller egentligen dialog med olika organsystem i kroppen i kombination med dess plasticitet, att lära nytt, gör det möjligt för oss att upptäcka och utvecklas hela livet, på olika sätt och utifrån våra förutsättningar, helt fantastiskt!

### Hälsoeffekter av fysisk aktivitet:

- *Förbättrar din livskvalitet.*
- *Kan förlänga ditt liv med flera år.*
- *Förbättrar minne och koncentrationsförmåga.*
- *Gynnar din psykiska hälsa och återhämtning.*
- *Större motståndskraft mot många av våra folksjukdomar.*
- *Stärker ditt hjärta och muskler.*
- *Gör dig stabilare och mer rörlig, ökar tilliten till sin fysiska förmåga.*
- *Ökar metabolismen (ämnesomsättning), vilket hjälper dig att hålla din hälsovikt.*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

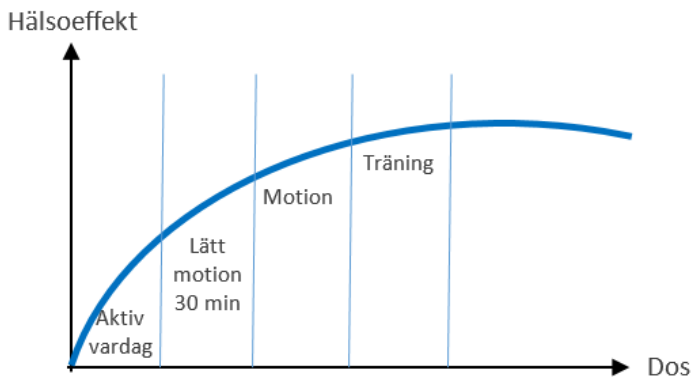
## Rekommendationer för fysisk aktivitet

**Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, YFA**, har på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut tagit fram rekommendationer för fysisk aktivitet:

*För att främja hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, förebygga förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet rekommenderas att:*

- *Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.*
- *Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man utöver detta ökar mängden fysisk aktivitet. Detta kan ske genom att öka intensiteten eller antal minuter per vecka eller bådadera.*
- *Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.*

Rekommendationen tar sin utgångspunkt från de kunskaper som finns från det så kallade dos–respons-förhållandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Ett dos-responsförhållande innebär att du kan förvänta dig en viss effekt utifrån den dos av fysisk aktivitet som du ger kroppen. Ju mer träning desto större effekt kan du förvänta dig, med förutsättning att du ger kroppen optimala förutsättningar till återhämtning och vila. Figuren till höger visar att måttlig-hög kan ger relativt stora effekter på hälsan men att vid högre dos planar effekten ut.




*Dosen av träning styrs i huvudsak av tre olika faktorer, intensitet (hur hårt), duration, (hur länge) och frekvens (hur ofta).*

Rekommendationerna för fysisk aktivitet och förväntad hälsoeffekt beror även på utgångsläget. Det innebär att en person med mycket lite aktivitetsvana kan få stora effekter med små medel. Ökas dosen över rekommendationen kan fler hälsoeffekter fås men kurvan planas ut successivt.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

I grundrekommendationen betonas även de positiva effekterna av att genomföra intensivare konditionspass samt muskelstärkande träning. Ytterligare ökning av träning behöver inte ge fler positiva hälsoeffekter rent fysiologiskt utan då handlar det kanske mer om individuella utvecklingsmål som ger personlig stimulans eller känsla av välmående.

Rekommendationen på

*30 minuters daglig fysisk aktivitet motsvarar en daglig energiförbrukning på cirka 150 kcal per dag eller cirka 1 000 kcal per vecka.*

Att valet av 30 minuter ges bygger på studier som har visat en energiförbrukning på att endast 70 kcal minskar risken för förtidig död och ökade man dosen till 150 kcal minskade risken ytterligare.

Detta kan tolkas som att rekommendationen av fysisk aktivitet endast har med kalorier och energiförbrukning att göra vilket det inte har. Visserligen definieras fysisk aktivitet som all typ av kroppsrörelse som ger ökad energiförbrukning, men det är bara ett samband som i studier har upptäckts. Att förbruka sina ”150 kalorier” genom endast promenader ger dig många hälsovinster men det kan också upplevas som ganska ensidig motion för kroppen. Själva rörelsemönstret kräver en hel del när det gäller koordination men vissa delar som överkroppen utmanas inte så mycket muskulärt. Finns möjligheten så skulle vi rekommendera att de ”150 - kalorierna” användas på ett så varierande sätt som möjligt så att alla kroppens förmågor får främjas.

I boken *”Hälsa på recept”* lyfter författarna fram en studie (2013) från England som slagit ihop forskningsresultat från över 300 studier. De ville undersöka hur effekterna av motion jämfört med läkemedel är vid sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom, stroke och hotande diabetes. Resultaten var sensationella. Det visade sig att motion är lika effektivt, men även i vissa fall bättre än läkemedel.

Vår känsla är att vi generellt sätter för hög tilltro till att ett piller ska vara lösningen på problemet. Läkemedel har sin funktion, i kombination med fysisk aktivitet har det dessutom visat sig att i många fall går det att minska dosen läkemedel och ibland ersätta dem helt.

Ett litet TIPS! Vardagsmotionera! Ta trapporna istället för hissen, cykla eller gå till jobbet om möjligt eller parkera bilen en bit bort från arbetsplatsen, försök stå och gå det du kan på jobbet (bra med höj- och sänkbart bord), ha inte allt lättillgängligt. Dammsug och städa, klipp gräs och skotta snö det är också fysisk aktivitet.

*Motion och Träning gör Dig gladare, mer koncentrerad, lugn och avstressad.*
*Du frisätter även hormoner som dopamin, endorfiner och serotonin*
*som ger dig känslan av att Må Bra!*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 3. Den Psykiska hälsan

Livets erfarenheter kan lära oss bemästra svårigheter. Ibland kan vi behöva ta hjälp av någon yrkesprofession som t.ex. psykolog, kurator, coach etc. som ger oss verktyg för att kunna hantera det vi upplever och det vi känner att vi inte klarar på egen hand. Även en god vän kan vara ett samtalsstöd. Upplev, upptäck nya saker och platser, lär känna dig själv och få insikt om vem du är, dina förutsättningar, din vilja och vad som motiverar just dig. Om det är möjligt, försök att ha en optimistisk framtidstro och positiva tankar som gör att du mår bra. Lyft problem, men handla lösningsfokuserat! Allt är träningsbart då det gäller din kropp och din hjärna!

*Ha tilltro till dig själv och din egen förmåga (self-efficacy)!*

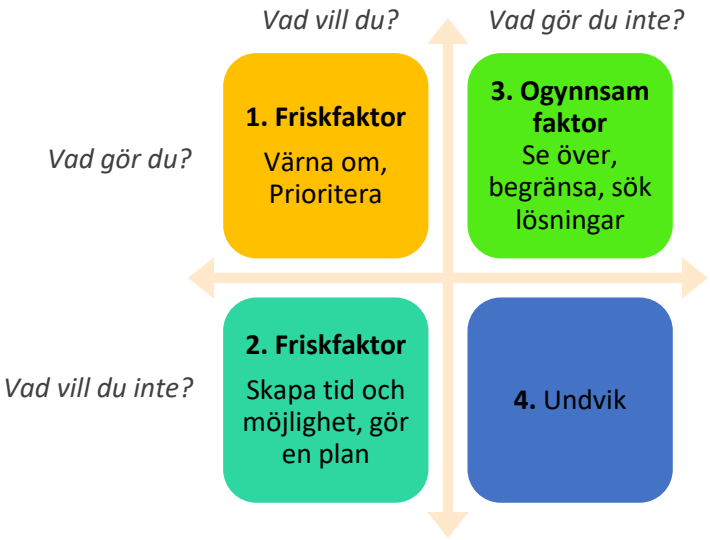
### Vägled dig själv – var ärlig och ödmjuk!

Det så kallade målgallret kan vara ett användbart verktyg för att synliggöra sina vanor. Genom att kombinera frågorna med varandra och reflektera över svaren kan betydelsefulla vanor ringas in. Sådant som man ofta gör men egentligen inte vill kan också medvetandegöras. Dina svar kan sedan användas för att skapa tydliga målbilder.

Ordet ”göra” kan syfta till någon form av handling eller vana som kan relateras till hälsa.

Exempel

1. ***Vad gör du som du vill göra?***
   Motionerar tre gånger per vecka vilket är målsättningen.
   Umgås regelbundet med vänner.
2. ***Vad gör du inte som du skulle vilja göra?***
   Sjunga i kör.
   Äta mer hälsosamt.
3. ***Vad gör du som du egentligen inte vill göra***
   Hoppar över frukosten.
   Tar på mig för mycket arbetsuppgifter, vilket stressar mig.
4. ***Vad gör du inte som du heller inte vill göra?***
   Jag röker inte.




© Copyright 2017 VitalSupport.se

# 4. Kondition

## Vad är god kondition för dig?

Om du utifrån din syn på kondition skulle skatta din kondition från 1 till 5, vad skulle du ge dig själv för siffra då? En 1:a innebär att du anser att din kondition är långt under din kravnivå, en 3:a betyder att du upplever den ok och en 5:a är din önskvärda nivå.

**1 2 3 4 5**

En trea för en person kan innebära att den upplever sig ha tillräcklig ork för att klara av vardagens krav med god marginal. En trea för en annan person kanske i större utsträckning relateras till en prestationsnivå, att t.ex. kunna springa milen på under 50 minuter.
I samband med att vi bestämmer oss för att börja träna upp vår kondition kan det finnas en viss risk för att vi jämför oss med andra och deras uppfattning om vad god kondition är. Ur ett ”må bra perspektiv” kan det därför vara gynnsamt att ställa sig frågan, vad är god kondition för mig och hur skattar jag mig just nu? Då är det både enklare att göra en plan och sannolikheten att den genomförs blir större eftersom du utgått från dig själv och dina referensramar.

**Konditionen kan testas på olika sätt t.ex. på ergometercykel.**
Med hjälp av ett sådant test kan vi få en uppfattning om kroppens förmåga att transportera och ta emot syre. I testet får vi genom hjärtfrekvensmätning vid olika belastningar information om hur de syretransporterande organen arbetar. Med hjälp av hjärtfrekvensen och aktuell belastningsnivå vid cykelarbetet samt i kombination med ålder och kön kan personens maximala syreupptagningsförmåga beräknas.

***Maximal Syreupptagningsförmåga*** *(VO2 max) mäts i liter/minut och är ett mått på hur mycket syre som kroppen maximalt kan få fram till musklerna. I Sverige ligger genomsnittsvärdet för kvinnor (19-64 år) på mellan 1,9-2,7 l/min och för män mellan 2,2-3,0 l/min (källa: LIV 2000).*

Syreupptagningen kan beskrivas som **kroppens motor** och har vi en stark motor kan vi lättare möta yttre fysiska påfrestningar. Att ha en stark motor, det vill säga ett högt syreupptagningsvärde (l/min) är att föredra men det är inte bara det som avgör en persons kondition, även personens vikt påverkar. En person som behöver bära upp en större kroppsvikt behöver också ha större maximal syreupptagningsförmåga för att ha likvärdig kondition som en person med lägre kroppsvikt. Detta kan liknas vid en jämförelse mellan en lastbil och en sportbil. Lastbilen kanske har en starkare motor men eftersom sportbilen har lägre vikt kommer den att kunna både accelerera och transportera sig snabbare än lastbilen.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

I det här sammanhanget bör man ta hänsyn till hur fördelning av kroppsvikten ser ut. En kroppsvikt som utgörs av stor andel **muskelmassa** är ur hälsosynpunkt mer gynnsamt att bära på än en kroppsvikt med stor andel fett.

För att få en bredare bild av en persons konditionsnivå är det även vanligt att den beräknas i relation till personens vikt. Detta kallas **testvärdet** och mäts i ml/min och kg.

$$\text{Testvärde (ml/min·kg)} = \frac{\text{Maximal syreupptagning} \cdot 1000}{\text{Kroppsvikten i kg}}$$

Testvärdet kan dels vara användbart som kvitto på en konditionsutveckling men det har även visat sig användbart som riktvärde för rekommenderad konditionsnivå utifrån ett hälsoperspektiv. Det finns flera studier som visar att ett testvärde på **35 ml/min*kg** eller över har positiv effekt på hälsan. Testvärde 35 rekommenderas därför numera som lägsta normvärde för alla vuxna, oavsett ålder. Då den fysiska arbetsförmågan minskar med stigande ålder med i genomsnitt 0,4 ml/min/kg per år är det en fördel att sikta på att ha ett högre testvärde i unga år. I praktiken innebär detta att om man strävar efter att minst ha testvärde på 35 vid 65 års-ålder bör man vid 30-års ålder ligga på runt 48. Detta förutsätter dock att konditionen underhålls.

**Exempel:**
En man, 30 år som väger 75 kg behöver en maximal syreupptagningsförmåga motsvarande 3,6 l/min för att nå testvärde 48. Statistiskt (nationell studie LIV 2000) sett når cirka 20 % av männen i åldern 30-39 upp till den syreupptagningsförmågan.

För att uppnå värdet 35 behöver kombinationen mellan syreupptagning och vikt se ut så här:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Vikt:** | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| **Syreupptagning:** | 2,1 | 2,5 | 2,8 | 3,2 | 3,5 |

**Det åldersanpassade värdet som beräknas i testet** kan ses som ett normvärde som innebär att en person med marginal kan klara av vardagliga aktiviteter. Den statistik som beräkningen baserats på är bland annat från studien LIV 2000 och det åldersrekommenderade testvärdet har utvecklats av Stefan Lundström och Björn Ekblom. Detta testvärde utgår från att man som 65-åring rekommenderas ha ett testvärde runt 35. Är man äldre än 65 blir det rekommenderade värdet lägre.

*”Kroppen kan inte röra på sig utan en hjärna och om kroppen inte rör på sig kan inte hjärnan fungera som den ska”!*
*(inspiration från boken, ”Hjärnstark”)*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

**Bedömning av testvärde utifrån ett hälsoperspektiv**

Testvärde ≥ 35,0 – Liten risk för ohälsa idag kopplad till kondition

Testvärde 28,0-34,9 – Ökad risk för ohälsa idag kopplad till kondition

Testvärde <28,0 – Stor risk för ohälsa idag kopplad till kondition

källa: http://www.ekodemos.se

**Normtabell över åldersrekommenderat testvärde**

| Ålder | Testvärde | Ålder | Testvärde | Ålder | Testvärde |
|---|---|---|---|---|---|
| 14-18 | 46 | 40 | 44 | 55 | 39 |
| 19-29 | 48 | 45 | 42 | 60 | 37 |
| 35 | 46 | 50 | 41 | 65 | 35 |

## Vad krävs för att uppnå testvärde 35?

Den svenska och internationella rekommendationen för fysisk aktivitet innebär i stora drag att om vi rör på oss 30 minuter, 5 dagar i veckan med en intensitet som motsvarar något ansträngande har vi gynnsamma förutsättningar att uppnå testvärde 35.

*Testvärdet kan höjas på två sätt, du kan konditionsträna och höja din maximala syreupptagningsförmåga (l/min) eller minska i vikt.*

Ur hälsosynpunkt är det gynnsamt att sträva efter en relativt hög syreupptagningsförmåga. En nivå motsvarande 2,8-3,5 l/min innebär för de flesta (60-80 kg) ett testvärde över 40. I detta sammanhang bör man tänka på att uträkningen av testvärdet inte tar hänsyn till individuella skillnader av kroppssammansättningen.

För att utveckla sin kondition till nivåer som motsvarande 45 eller högre krävs mer regelbunden träning som innehåller pulshöjande inslag motsvarande ansträngande eller mycket ansträngande känsla. Det spelar inte så stor roll vilken typ av aktivitet du gör, huvudsaken är att du engagerar stora muskelgrupper (ben och säte) som ger pulshöjande effekt. Ett sådant pass kan t.ex. vara cykling, rask promenad i kuperad terräng, löpning, gympa eller andra konditionsinriktade gruppträningspass. För den förhållandevis otränade personen kan en gång per vecka men pulshöjande träning ge effekter, 2-3 pass/vecka kan vara lämpligt för den mer vana motionären. Kroppen är fantastisk på att anpassa sig efter vilka krav vi ställer på den. Utmanar vi kroppen tillräckligt regelbundet är den inte sen på att svara!

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 5. Andning

*Brukar du lägga märke till hur du andas?*

*Förändras din andning om du känner dig rädd, jäktad eller lugn?*

*Har du reflekterat över din andning när du är på höjder över 3000 möh?*

*Känner du dig spänd i bröst, hals- eller magmuskulaturen?*

*Hur många andetag tar du i vila eller när du springer?*

*Hur andas du när du känner dig lugn och mår som bäst?*

Andningen är en vital livsprocess, kanske en av de allra viktigaste. Ändå lägger vi sällan märke till hur vi andas. Eftersom den delvis är omedveten kan vi tidigt ha lärt oss att stänga av vår uppmärksamhet på den. Vårt liv börjar med ett andetag och sedan fortsätter det per automatik tills vi dör. Vi behöver aldrig lära oss att andas. Precis som att hjärtat kan slå när vi föds, kan vi också andas. Vårt första skrik satte igång en redan helt arbetsduglig funktion som till dess hade varit oanvänd. Andningsfunktionen förfinas och anpassar sig för att följa varje etapp av människokroppens växande och utvecklande.

Vi andas för att kroppen ska inhämta syre från inandningsluften och föras ut till kroppens alla celler för att de ska kunna fungera normalt vilket behövs för vår ämnesomsättning och energiproduktionen i kroppen. Vi andas sedan ut koldioxid med utandningsluften. Vid ämnesomsättningen bildas koldioxid och vatten som restprodukt och koldioxid måste föras bort från cellerna annars blir miljön sur och cellerna kan sluta fungera.

Andningens rytmiska funktion är av stor vikt. Hjärtat bestämmer rytmen för blodets cirkulation och därigenom den omedvetna ämnesomsättningen. Andningen samspelar med rytmen i våra handlingar, våra yttre rörelser och anpassar sig på det fysiska planet till de allra finaste nyanser i vår aktivitet. Vårt andningssystem påverkas av fysiska faktorer direkt från inandningsluften som; kyla, värme, fuktighet och luftföroreningar och på det psykiska planet är det våra känslor som påverkar hur vi andas. Det är troligtvis de emotionella påverkningarna som kan orsaka problem med andningen och visar sig i form av muskelsammandragningar, påverkan på andningsrörelserna genom spänningar i halsen, bröstkorgen och buken. Detta kan orsaka spänningar som hindrar det fria flödet. Andningens rytmiska vågrörelse sprider sig från diafragman, genom samspel med muskler i hela buken, till bäckenbotten och upp till halsens småmuskler.

*Musklerna som är aktiva när vi andas och anstränger oss är, diafragma som ger lungorna utrymme nedåt, yttre revbensmusklerna, intercostalis externus, som höjer revbenen, samt våra magmuskler obliqus externus och internus, transversus abdominis och rectus abdominis som skapar buktryck så att vi får en aktiv utandning och samtidigt sänka revbenen tillsammans med intercostalis internus (den inre revbensmuskulaturen). Sternocleidomastoideus (stora nickmuskeln) och scalenius (halsmuskulaturen) hjälper även till att lyfta revbenen.*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

Andningens centrala muskel är diafragma. Denna styrs av det omedvetna autonoma nervsystemet. De andra musklerna som medverkar i andningen kan vi styra med viljan och hör till det medvetna. Vår andning påverkas av känslor, blir t.ex. återhållen när man blir rädd och intensiv när man är arg. Vårt andningsmönster kan därför störas. Andningen kan vi även styra medvetet. Vi kan själva bestämma oss för att hålla andan, flämta, sucka eller djupandas. En fri andning med vågrörelse ned i buken ger massage åt våra inre organ.

*__ATT__ vi andas är vi nog helt överens om men __HUR__ vi andas är kanske inte lika självklart att vi reflekterar över och riktar vår uppmärksamhet på. Att träna och öva på hur vi andas kan vara en väg till inre lugn och harmoni för att må bra.*

Genom att rikta vår uppmärksamhet till andningen kan vi själva påverka t.ex. spänningstillstånd och sinnesstämning. Vi kan själva påverka nervsystemet med en medveten, avspänd, långsam och djup andning för att bli lugna. När vi andas aktivt och medvetet kan vi påverka muskulaturen och det blir som massage för de inre organen. Att öva andning kan ge dig ett inre lugn och det skapar harmoni i både kropp och själ. Ger även bättre koncentrationsförmåga och förbättrar blodcirkulationen. I vila tar vi (som vuxna) ca 12-20 andetag per minut. När vi är spända, jäktade eller rädda andas vi oftast enbart med bröstkorgen och fler andetag per minut än normalt vilket inte är lika effektivt och gynnsamt för vår hälsa som att andas med magen.

## Att öva andning

**Något att tänka på:**

- Andas in genom näsan. Det är bra för att i näsan förbereds luften för luftvägar och lungor då den värms, fuktas och rensas från bakterier. Andas ut genom munnen (eller näsan).
- För att luften ska hamna i de nedersta delarna av lungorna, andas ”djupt ner i magen”.
- Andningen ska vara rytmisk och regelbunden.
- Sitt eller ligg bekvämt.
- Lätta på kläderna så att inget sitter åt kring halsen, bröstet eller magen.
- Det kan vara skönt att vistas någonstans där det är rofyllt och lagom temperatur.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

**Här följer några tips på andningsövningar:**
Tänk på att du kan öva på din andning var du än befinner dig och när du själv önskar. Hur lång tid du vill öva avgör du också själv, allt ifrån 5-10 andetag till kanske 10 min. Sitt eller lägg dig bekvämt och ta ett par djupa andetag för att minska anspänningen i kroppen.

## Blunda gärna.

Lägg händerna på magen med handflatorna öppna och vända nedåt i trakten av solarplexus, d.v.s. i maggropen mitt emellan naveln och spetsen av bröstbenet (benet mitt på bröstkorgens framsida).

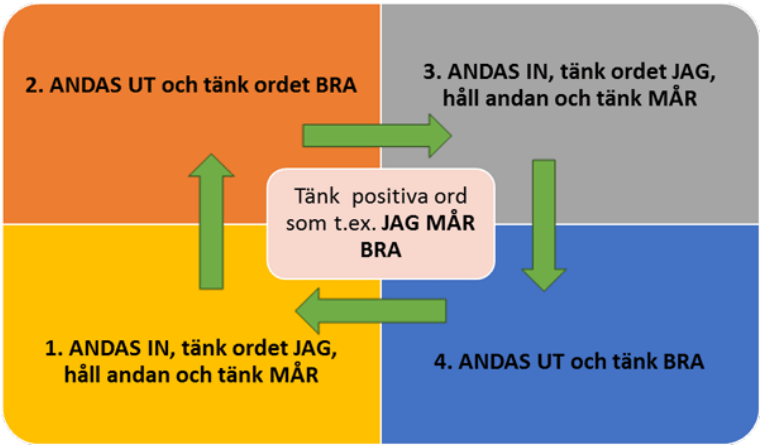
Andas in genom näsan och långsamt ut genom en smal springa mellan läpparna (eller genom näsan).

Lägg märke till hur du andas och vilken rytm din andning har.

Använd bukandning, när du andas in ska du känna att magen buktar ut mot dina fingrar och sjunker ihop igen då du andas ut igen. Tänk dig att magen ska vidgas framåt och fyllas utåt sidorna ("som en tunna") och att du får "luft" ned i dina ben.

Du kan även tänka på egna ord i samband med andetaget, till exempel; **SLAPPNA AV**, medan du **andas in** tänker du **SLAPPNA** och när du **andas ut** tänker du **AV**, eller **JAG MÅR BRA,** vid inandning **JAG**, håll andan och tänk **MÅR** och på utandningen tänk **BRA.** Använd uttryck som är positiva för Dig, kan vara;

**JAG ÄR LUGN | JAG ÄR STARK | JAG HAR ENERGI | JAG ÄR LYCKLIG.**




Ett annat alternativ är att andas i en **”fyrkant”;** Tänk dig något som har fyra kanter exempelvis ett fönster (med vacker utsikt), en dörr (som släpper in ljuset en ljummen vårdag), ett fotografi, en låda/ask eller kanske har du i tanken ritat en fyrkant på din mage.

Börja med att lägga fokus i det nedre vänstra hörnet, andas in och räkna till **3**, följ den tänkta linjen till övre vänstra hörnet, håll andan och räkna till **3** och tänk dig ut mot det högra hörnet, andas sedan ut genom munnen och räkna till **3** när du följer linjen från övre högra hörnet och nedåt, håll andan och räkna till **3** då du följer linjen nederst från höger till vänster, börja sedan om och upprepa övningen tills du känner dig lugn och harmonisk. Kombinera gärna med tänkta positiva ord.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## Övning för att vara HÄR & NU-varande

Avspänning i sittande ställning **4- PUNKTS- PAUS**

*Uppdragna axlar, spända muskler, alltid på språng, med andan i halsen, ständigt uppkopplad, stort informationsflöde… kan du känna i igen dig?*

Dagens höga tempo påverkar oss och vi får ständiga intryck och för mycket stimulans. Detta kan göra att du ”lagrar” spänningar i axlar och nacke.

Ta en 4-punktspaus då och då under dagen. Lägg in *”friläget”*- hämta andan och

**…GE DIG SJÄLV LUGN & RO.**

## Så här gör du:

- Sätt dig på en stol och luta dig inte mot stolsryggen utan sitt lite längre ut på stolsitsen – sitt på *sittbensknölarna,* känn kontakten med stolen.
- *Fötterna* tungt i golvet och höftbrett isär.
- Sänkta, avslappnade axlar.
- Avspänd *käke* (lite mellanrum mellan över- och underkäke)
- Slut ögonen – ANDAS långt ned i magen.

Låt tankarna vandra till de fyra punkterna under några minuter; *fötter, sittbensknölar, axlar, käkar om och om igen*. Inled gärna med ett djupt andetag och avsluta med att sträcka på dig och gäspa stort.

**Några av effekterna av en 4-punktspaus:**

- Motverkar spänningssmärtor.
- Lugnar hjärtverksamheten.
- Sänker blodtrycket.
- Är rogivande.
- Kan reducera sömnproblem.
- Frigör energi.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 6. Social samvaro

Vi människor är sociala varelser som tycker om att vistas tillsammans med andra! Givetvis är vald ensamhet något vi också kan längta efter och behöva emellanåt.

*Trygghet, trivsel och att skapa goda relationer, sociala nätverk är en viktig del i våra liv.*

Verka för att ha människor omkring dig som du tycker om och som finns för dig i både ljusa och mörka stunder.

I vår moderna tid tillbringar vi allt mer tid på sociala medier, vi är t.ex. på Facebook, Instagram Twitter etc. Hur påverkar det Dig? De som är dina ”vänner” på sociala medier, finns de även för dig när du verkligen behöver dem?

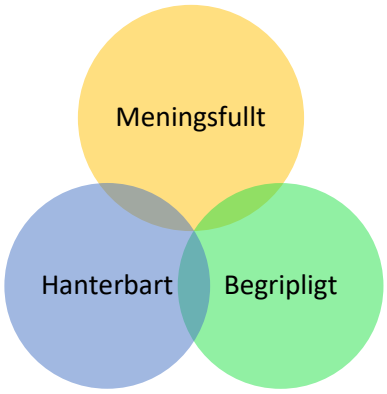
Som det ser ut i dagsläget har inte vetenskapen något tydligt svar på hur det kommer att påverka vårt välmående i framtiden när det gäller vårt sociala liv. Kan det vara positivt då vi blir äldre och kunna känna att man fortfarande känner sig delaktig och meningsfull t.ex.? Att vi har ett ”fönster mot världen” eller kanske det bryter en känsla av isolering och ensamhet?

Men det vi vet i dagsläget är att för mycket stillasittande inte leder till välmående och positiva hälsoeffekter.

*Att sitta stilla har aldrig varit gynnsamt för människans överlevnad!*

## 7. Existentiellt och Meningsfullt

Funderar du någon gång över meningen med livet och ställer dig de stora livsfrågorna? Om vår egen existens till exempel. Vilken livsåskådning vi har kan hänga samman med religion, tro, filosofi eller t.ex. evolutionen och naturvetenskapen. Det existentiella kan vara det absolut svåraste att förlika sig med eller ta ställning till. Vad tror du på? Liv efter döden? Skapar vi vår egen mening i livet? Här kan det ställas frågor i oändlighet. Vägledning går givetvis att få bland annat via psykolog, samtalsterapeut eller t.ex. diakon/diakonissa.




Djupare samtal med nära vänner kan vara av stort värde. Det som Aaron Antonovski kom fram till var att livet måste uppfattas **Begripligt** och **Hanterbart** för oss, motivationsfaktorn är **Meningsfullheten**! Han myntade ordet **KASAM= Känslan av Sammanhang** vilket innebär att vi har en förståelse för vår omvärld och det liv vi lever (se vidare under punkt 1 och *Hälsobegrepp*).

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 8. Tro på Dig själv och Din förmåga

Du vet väl att du kan bli bättre på nästan allt! Det finurliga med oss människor är att både kroppen- och hjärnan har en kolossal anpassningsförmåga. Med rätt sorts övning och träning kan vi skapa och utveckla förmågor som vi inte tidigare hade.

*Vi kan utveckla och skapa vår potential genom hela livet.*

Övar vi på rätt sätt under tillräckligt lång tid blir vi bättre på det vi övat. Det kan vara användbart med **handledd övning** att ha en bra lärare som pressar dina gränser och utmanar dig på ett sätt som just du behöver. Här kan du använda dig av bland annat, en coach, mentor, psykolog eller någon som är riktigt skicklig och pedagogisk inom det området du vill förbättras i.

Här ett tips på en läsvärd bok; *PEAK. Vetenskapen om att bli bättre på nästan allt. Sanningen bakom 10 000- timmarsregeln. Skriven av K Anders Ericsson.*

## 9. Kost och Energibalans

Är det något område som kan upplevas förvirrande och svårt att förhålla sig till är det nog kosten! Samtidigt som den kan skapa underbara och fantastiska tillfällen kan den innebära ett rent helvete!

Mat kan förknippas med så mycket känslor. Den kan göra oss glada, ledsna, energifulla, nedstämda, pigga, frustrerade och inte minst kan den ge dåligt samvete! Den ger oss viktig energi och näring men kan skapa mer eller mindre sunda beteenden. Antingen skall man t.ex. göra av med energin genom hård träning eller väljer man att ligga kvar på ”sofflocket”.

*Har du reflekterat över om dina kostvanor leder till ett specifikt beteende hos dig?*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

Urvalet och tillgången till mat har aldrig varit större än idag. Vi kan snabbt tillgodose våra behov, särskilt vårt energibehov då dessa livsmedel är så lättillgängliga! Värre är det med näringsinnehållet, där kan det vara en utmaning om vi inte gör medvetna val. Här kan både kunskap och levnadsvanor påverka. I detta sammanhang lyfts ofta ”tomma kalorier” upp, vilket syftar till livsmedel som i huvudsak endast ger energi och är näringsfattigt, som t.ex. läsk!

## *Den optimala kosten – finns den?*

Vad vet vi egentligen om vilken typ av kost som är den mest optimala för människan och går det att överhuvudtaget säga det med tanke på att det finns individuella variationer och behov (sjukdomar etc.). Utifrån ett fysiologiskt perspektiv kan det väl anses att en varierad och näringsrik kost är generellt gynnsamt för vår hälsa.

*Utmaningen som vi behöver hantera är att kunna vara uppmärksamma på våra val och vanor så att vi var och en kan hitta en balans som fungerar i praktiken och i ett längre perspektiv.*

Det kan innebära att vi ibland behöver utöka vår kunskap, få stöd till motivation, ha tålamod eller skapa meningsfulla drivkrafter. Här finns mycket stöd att få t.ex. via hälsocoachning och livsstilssupport.

Skapas en hållbar och hanterbar balans blir dieter och viktkontroll sannolikt inte så betydelsefullt. Vi lägger därför inte fokus på dieter utan istället sträva efter att med små steg gå mot sundare livsstil- och levnadsvanor.

**Här följer några tips som kan vara till hjälp för att skapa sunda kostvanor.**

- Sträva efter allsidighet och variation.
- Försök få till en regelbundenhet i dina måltidsvanor.
- Ät 500 gr frukt och grönt dagligen.
- Ät fisk och skaldjur vid minst två tillfällen i veckan
- Tänk på de ”tomma” kalorierna, alltså de med högt energiinnehåll och lite näringsämnen som t.ex. läsk, godis och kakor, välj alternativt vatten att dricka.
- Frukt är oftast ett bättre alternativ än godis.

**500 gram frukt & grönt:**

Två generösa nävar av grönsaker, rotfrukter, baljväxter och två frukter.

eller

En banan, i kiwi, en morot, 1 dl hallon, en halv paprika.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## Något om det omtalade Proteinet!

Först och främst hur mycket protein behöver du äta dagligen, vilken är rekommendationen? Och hur mycket är det på tallriken?

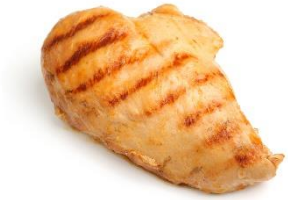
Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar **0,75 gram protein per kilo kroppsvikt.**

Upp till **2 gram** per kilo kroppsvikt finns som rekommendation.

**Exempel:**

Om du väger 85 kg (85 kg x 0,75 g) blir rekommenderat proteinintag 64 g Vilket motsvarar:

*Ett kycklingbröst (24 gr)*
*Två skivor rågbröd (7 gr)*
*1 dl havregryn (6 gr)*
*4 skivor ost (14 gr)*
*2 ägg (13 gr*)



## Energibalans, Basalomsättning, inkomster och utgifter!

Människans basala ämnesomsättning, är den mängd energi som kroppen förbrukar under ett dygn enbart för att överleva och fungera normalt. Basal ämnesomsättning förkortas **BMR** vilket är den engelska förkortningen på *Basal Metabolic Rate.* Din basala ämnesomsättning kan du räkna ut på följande sätt:

- **Kvinnor**: 2 x kroppsvikten x 11, exempel om du väger 60 kg,
  blir det 60 x 2 = 120 x 11 = 1320 kcal/dygn.
- **Män:** 2 x kroppsvikten x 12, exempel om du väger 75 kg,
  blir det 75 x 2 = 150 x 12 = 1800 kcal/dygn.

Några riktvärde på energiintag kan vara om du är **kvinna; 1800-2200 kcal/dag** och är du **man; 2500-3000 kcal**. Sedan handlar det givetvis om hur mycket du rör på dig.

Tränar du mycket, kan du behöva få i dig mer energi till skillnad från om du är mer stillasittande och inaktiv under dagen då du gör av med mindre energi. Vill du läsa mer om hur olika aktiviteter spelar roll för energiförbrukningen kan du läsa mer här; http://vitalsupport.se/halsa-traning/#arbete-och-energi.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

**Här ett exempel på en dagsmeny innehållande 2500 kcal:**

**Frukost:** 1 port havregrynsgröt med hallon, äpple och solrosfrön, kaffe, mjölk samt äggmacka, 500 kcal

**Lunch:** Stekt lax, pasta med morötter med broccoli, 625 kcal

**Middag:** Ugnsstekt kyckling, pasta, paprika och gröna bönor, 635 kcal

**Mellanmål:** Apelsin och valnötter, 125 kcal

**Mellanmål:** Lättyoghurt, banan, äpple, cashewnötter och russin, 375 kcal

**Mellanmål:** Sillmacka, 0,5 apelsin samt kaffe, 250 kcal

---

**Visste du:**

*Att hjärnans viktigaste drivmedel är syre och glucos (socker). Hjärnan slukar massor av energi, trots att den bara består av två procent av kroppsvikten slukar den 20 % av den energi kroppen gör av med. Vilket innebär att den gör av med 10 gånger mer energi per kilo än kroppen i övrigt!*

*(inspiration från boken, "Hjärnstark")*

---

…Gör några enkla och medvetna val.

| MER | BYT TILL | MINDRE |
|---|---|---|
| **Grönsaker, frukt och bär** | **Fullkorn** | **Rött kött och chark** |
| **Fisk och skaldjur** | **Nyttiga matfetter** | **Salt** |
| **Rörelse i vardagen** | **Magra mejeriprodukter** | **Socker** |
| | | **Alkohol** |

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 10. Sömn och Återhämtning

Försök att sova **7-8 timmar** per natt för att du ska få tillräckligt med återhämtning. Din kropp och hjärna behöver få tid till uppbyggnad och avkoppling.

### Här kommer några tips för en god sömn:

**Under dagen.**

- Motionera regelbundet, då blir din kropp hälsosamt trött och du håller dig i form. Motion sent inpå läggdags kan bidra till att det blir svårt att varva ner.
- Begränsa uppiggande medel som kaffe, te, energidrycker och koffeinhaltiga läskedrycker.
- Undvik att sova länge under dagen men ta gärna en powernap på ca 10 min. Att sova sent på eftermiddagen kan även påverka nattsömnen.
- Undvik stressituationer och lär dig hantera stress.
- Tänk på att alkohol och rökning påverkar sömnen negativt.

**På kvällen.**

- Skapa vanor som förbereder dig för sömn t.ex. drick ett glas mjölk, ta en dusch/ett bad, läs en bok etc.
- Koppla av aktivt, så länge de inte innebär fysisk ansträngning som gör dig mer vaken.
- Ät något men undvik alltför kraftiga måltider. Begränsa vätskeintaget innan läggdags, så slipper du att gå på toaletten mitt i natten.
- Försök att följa kroppens biologiska klocka, gå och lägg dig och stig upp vid samma tidpunkt varje dag.

*Följ kroppens biologiska klocka!*

**Sovmiljön.**

- Sov i ett bekvämt, lugnt och avkopplande rum.
- Sovrummet ska helst vara mörkt, tyst, vädrat och svalt (15-18 grader).
- Ha fräscha sängkläder (gärna manglade lakan som underlättar avdunstningen under sömnen).
- Om du inte kan somna, gå upp, gör något avkopplande, lyssna på lugn musik eller läs en bok. Vänta med att lägga dig igen tills du känner dig sömnig.
- Använd helst inte sängen till annat än sömn och kärlek/närhet. Sängen sägs inte vara en bra plats för att se på TV, surfa eller arbeta i.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

**På morgonen.**

- När du har vaknat, gå upp direkt. Om du somnar om, riskerar du att bli väckt mitt i en sömncykel vilket får dig att känna dig ännu tröttare.
- Ta det lugnt och låt det ta tid att komma igång till vakenhet och till dagsljus.
- Ligg kvar en stund och sträck på dig så du väcker kroppen på ett mjukt sätt.
- Gäspa gärna, det underlättar syresättningen.
- Ät en balanserad frukost.

*Nu kan du ta dig an en helt ny dag på allra bästa sätt, gör den till det Du önskar!*

## 11. Stark, Rörlig och Stabil

Bygg upp din benmassa redan i unga år och belasta skelettet genom åren för bästa ”byggrund”. Detta kan du göra med träning som t.ex. löpning, innebandy, fotboll, handboll, tennis, badminton, styrketräning, allt som belastar skelettet är bra för ny benbildning. Tänk även på att du ska stå stadigt när du blir gammal, är du stark och har god balans kommer du klara att falla utan att få en fraktur, om du ens faller!!

*Träning blir du aldrig för gammal för!*

Med stigande ålder minskar bland annat ben- och muskelmassan, reaktions- och balansförmågan försämras, konditionen minskar. Det bästa av allt är att med träning kan du bevara förmågor och även utveckla nya genom hela livet. Att hålla lederna rörliga gör att du minskar risken för stelhet och smärtuppkomst längre fram. Att träna sig stark och stabil innebär att du har goda förutsättningar att även bevara god balans, koordination och det är skyddande för dina leder om musklerna runt om är starka och skapar stabilitet.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 12. Påfrestning och Stress

Hans Selye, pionjär inom stressforskningen introducerade redan på 1930- talet begreppet stress. Han definierade stress som en allmän reaktion på stimuli som kan utgöra såväl en utmaning som ett hot för oss människor. Därför kan både positiva och negativa situationer ge stress. Ordet stress använder vi för att både beskriva det som stressar oss (stressorer) och den reaktionen i vår kropp (stressreaktion) dessa stressorer ger.

När vår kropp reagerar på stress startar automatiskt en fysiologisk kedjereaktion via nervimpulser och hormonella processer så att kroppen förbereds för att höja prestationsförmågan. Kroppen svarar alltid på samma sätt oavsett om stressorn är av *fysisk, psykisk eller emotionell* art. Vårt stressystem är avpassat för kortvarig aktivitet så att reaktionen avklingar och kroppen återgår till viloläge. Vid långvarig belastning av stressystemet kan sjukdom uppstå.

Vid en akut stress situation utlöser kroppen direkt den så kallade *kamp- flyktreaktionen.* Då ökar insöndringen av adrenalin och noradrenalin, det vill säga våra stresshormoner. Hjärnan ändrar sin funktion så att vi mer styrs av instinkt än av logiskt tänkande. Det sker även en omfördelning av blod till hjärna och skelettmuskulatur, hjärtfrekvensen ökar och blodtrycket höjs. Eftersom nivån av adrenalin höjs ökar blodets koaguleringsförmåga och mobiliserar kroppens näringsförråd vilket ger en ökad mängd glucos och fettsyror i blodet. I det akuta stress- skedet stimuleras vårt immunsystem och vi får en ökad muskelspänning. Vår vaksamhet och uppmärksamhet ökar, även aggressiviteten kan öka medan smärtkänsligheten minskar.

Den akuta stressreaktionen kan vara i dagar till veckor och kan upplevas i form av oro, sömnsvårigheter eller magproblem. Då stressen blir långvarig hamnar kroppen i en fysisk och mental uppvarvning som leder till en slags uppgivenhetsreaktion. Symtomen vid långvarig stress beror på ökad aktivitet i det sympatiska nervsystemet och i den så kallade HPA- axeln (hypotalamiska-hypofysära-adrenokortikala axeln). Den innefattar hypotalamus, hypofysen och binjurebarken. Dessa hormonkörtlar producerar stresshormoner.

Vid långvarig stress ökas insöndringen av kortisol, adrenalin och noradrenalin på grund av att HPA axelns regleringsmekanism försämras. Detta ger förhöjda halter av glucos och fettsyror i blodet vilket är riskfaktorer för utveckling av hjärt- och kärlsjukdom. Det kan även ge förhöjt blodtryck, bukfetma och diabetes. Långvarig stress kan även ge muskelspänning som kan resultera i både spänningshuvudvärk och till nack- ryggbesvär. Hjärnan påverkas också vilket kan leda till trötthet, störd sömn, koncentrationssvårigheter, minnesstörningar och depression. Infektionskänsligheten ökar på grund av att immunsystemets funktion hämmas.

*Sympatiska och parasympatiska nervsystemet ingår i vårt autonoma nervsystem.*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

Dessa kan inte påverkas viljemässigt. Det **parasympatiska nervsystemet** dominerar i normala situationer och **hjälper kroppen till återhämtning, vila och uppbyggnad** till skillnad från det **sympatiska** som **höjer beredskapen i kroppen och gör oss redo för kamp eller flykt genom att t.ex. öka pulsfrekvensen och blodtrycket.** Det parasympatiska nervsystemet är en del av vårt antistressystem och har i stort sett motsatta effekter jämfört med det sympatiska. Detta system sänker nivåerna av stresshormonerna och blodtrycket vilket ger fysisk avslappning och mentalt lugn.

*Hormonet oxytocin, vårt ”må bra” hormon är en viktig del i antistressystemet.*

**Vilket ger effekter som:**

Ökat välbefinnande.

Lugn & ro.

Sänker puls & blodtryck.

Sänker halten av stresshormoner.

Ökar upptag och inlagring av näring.

Höjer smärttröskeln.

Stärker immunförsvaret mm.

**Visste du:**

*Att en vältränad kropp är tåligare mot stress. Genom att träna regelbundet, kondition och styrka ger minskade kortisolnivåer. Att minska kortisolets effekt på hjärnan är gynnsamt för din hälsa! Träningen lär alltså din kropp att inte reagera så starkt på stress vad den än beror på.*

*(inspiration från boken, ”Hjärnstark”)*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 13. Naturen, Grönområden och Parker

Platser för mental återhämtning- och kraftpåfyllnad!

*Att enbart vistas i naturen ger positiva hälsoeffekter.*

Vår hjärna är en informationshanteringscentral med fantastisk kapacitet. I vår vardag hanterar vi en enorm mängd av sinnesintryck som når hjärnan på två olika sätt. I vardagen går den **riktade** uppmärksamheten på högvarv och den kräver mycket energi som kan leda till mental utmattning om vi inte får återhämtning. Det är den som sköter all planering, beslutsfattande och håller saker i minnet t.ex. att vi ska handla och hämta barnen efter arbetet, att vi kan koncentrera oss i trafiken, stanna vid rödljus, byta fil etc.

Den andra sortens uppmärksamhet är den **spontana**, själva friskhetsfaktorn i systemet. Det gäller att kunna koppla av den riktade uppmärksamheten och istället hitta en situation där man använder sig av spontan uppmärksamhet. Det är detta som händer i naturen. Under t.ex. en skogspromenad möts vi också av information i form av olika sinnesintryck, men denna information är inte lika påkallande och skriker inte på oss, se hit, se hit! Den är mer mjuk och landar in i våra sinnesorgan och tas om hand av hjärnans system för spontan uppmärksamhet. Detta system kan utan ansträngning registrera vår upplevelse och det kostar inte någon energi. Detta kallas för hjärnans återhämtningsfunktion (retreatfunktion). Det är de vilsamma sinnesintrycken som dominerar i naturen som ger oss vila och återhämtning.

*Evolutionärt har även naturen setts som vårt ”urhem” som ger oss trygghet, dämpar stress och anspänning.*

Människan tycks ha en nedärvd fallenhet för att tycka om levande varelser och trivas i naturen. Denna egenskap kallas biofili (kärlek till liv) vilket varit gynnsam för vår överlevnad. Vi människor har förmågan att hämta livskraft ur naturupplevelser och det ger oss perspektiv på livet samt väcker lusten till att utforska och nyttja landskapet och det liv som lever där.

Ta vara på alla tillfällen att ta in naturen med alla dina sinnen, ta en skogspromenad, lek i stadens grönområden, upptäck kulturinslag och strosa runt i någon vacker park nära dig!

© Copyright 2017 VitalSupport.se

**Daglig utevistelse året runt ger Dig en mängd positiva hälsoeffekter.**

- Dagsljuset har effekter på vitaminstatus (D-vitamin), skelettuppbyggnad, vår biologiska klocka och hormonstatus. Detta i sin tur ger minskad frekvens av depression och ångest.
- Luften ute är i regel mindre bemängd med damm, bakterier, lösningsmedel, kvalster etc. Låga nivåer av damm och stoft i inandningsluften gör lungorna mindre irriterade.
- Grönskan och naturen i sig har betydelse för stressnivåer, koncentrationsstyrka och återhämtning efter informationsbelastning. Stresstolerans och koncentrationsstyrka höjs.
- Aktiviteter utomhus tränar balans och muskelmassa samt höjer konditionen. Koordination och muskelstyrka ökar.
- Skelettet stärks och benskörhet motverkas.
- Muskulatur och rörlighet behålls.

## 14. Tobak, Alkohol och Narkotika

För någon kan detta innebära njutningsmedel, men

*Att hålla sig t.ex. rökfri eller sluta röka ger oerhörda hälsovinster framförallt för dig själv men även för din omgivning, samhället och naturen.*

Du minskar riskerna för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, KOL, lungcancer och förtidig död. Sannolikheten att dina barn får allergier och astma minskar också. Dina barn slipper också oroa sig över att du röker, ofta känner de till farorna med det.

När det gäller tobak är snus inkluderat. Snus sägs i nuläget vara mindre skadligt än halsblosset på en cigarett, men det gör inte snuset ofarligt!

Snus innehåller som cigarretter, nikotin som skapar ett beroende som kan vara svårt att bryta! Att sluta eller aldrig börja snusa innebär positiva hälsoeffekter, det minskar bland annat risken för cancer i bukspottkörteln och fosterdöd hos gravida. Och vem vill inte ha en fräsch andedräkt och friskt tandkött!

Här hittar du mer om tobak; http://slutarokalinjen.se/

**Cigarettfimpen**

I stadsmiljö är **50 %** av allt skräp tobaksrelaterade produkter. Fimpen innehåller bland annat kadmium, som är en tungmetall (finns även i batterier). Nedbrytningstiden för en ”fimp” varierar mellan ett till fem år. Betänk att alla som röker skadas av sin rökning och det har i stort sett effekt på alla kroppens organsystem, varannan rökare dör i förtid och förlorar i genomsnitt tio år av sin förväntade livslängd!

När det gäller alkoholens hälsoeffekter debatteras det mycket om och de positiva effekterna vägs mot de negativa. Det handlar om berusningsdrickande och om att bli beroende.

© Copyright 2017 VitalSupport.se

Att vara alkoholberoende skapar inte enbart lidande hos individen utan det kan även påverka familjen, arbetsplatsen och samhället i stort. Det kan bland annat kräva mer sjukhusvård på grund av hälsoriskerna det medför som t.ex. leversjukdomar, cancer, högt blodtryck, trafikolyckor, fall och fosterskador.

De positiva hälsoeffekterna som är rapporterade är att alkohol har en skyddande effekt för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och för kognitiva funktioner.

### Vad är måttlig alkoholkonsumtion?

Det kan definieras som två standardglas (ett standardglas alkohol innehåller 12 g alkohol, vilket återfinns i 15 cl bordsvin, 33 cl starköl (5 procent), 8 cl dessertvin, eller knappt 4 cl sprit) per dag av öl, vin eller sprit för män, eller lite drygt ett standardglas per dag för kvinnor enligt rapport från Folkhälsomyndigheten.

Narkotikabruk övergår ofta i missbruk vilket inte enbart drabbar den enskilde utan även familjen och samhället. Nu finns det många olika narkotiska preparat och alla påverkar kroppen och hjärnan på olika sätt. Men att hålla sig ifrån narkotiska preparat minskar risken för att få bland annat infektionssjukdomar som Hepatit C, kognitiv svikt och psykotiska symtom som t.ex. Schizofreni.

*Alla former av beroende skapar inte bara lidande för individen, även din omgivning som t.ex. familj/närstående och samhället i stort påverkas.*

Tänk även på att hålla dig ifrån dopning och spelberoende för det ger Dig hälsovinster!

*För mycket av något brukar i regel aldrig vara bra för oss människor!*

## 15. Skratt, Glädje och Närhet

Ett skratt förlänger livet sägs det ju. Visst är det skönt med ett riktigt gapskratt så att magen nästan krampar!  Vad gör dig glad och full i skratt? Fundera lite över det och se till att du får mycket av det i din vardag.

*Har du prova att le ofta, det gör oss faktiskt mer glada!*

Prova får du se! Närhet till någon annan människa eller t.ex. en hund eller katt och hudkontakt är också viktigt för vårt välbefinnande. I allt detta lust- och känslofyllda frisätter vi välbefinnande hormoner, bland annat oxytocin som gör att vi upplever välbehag (läs gärna mer under punkten *Stress).*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 16. Utbildning, Pengar och var du bor

I folkhälsorapporter går att utläsa att de som studerat på universitet, har arbete och skaffat sig en god ekonomi också oftast lever hälsosammare och mår bättre.

*Kunskap är alltid rätt!*

Det kan även spela roll var du väljer att bo. Det kan vara skillnad att bosätta sig i ett område där de flesta är arbetssökande och inte har några eftergymnasiala studier mot att bo där de flesta har sysselsättning och har inhämtat mer kunskap.

Den ökade kunskapen kan leda till att vi gör mer hälsosamma val i vardagen, som att motionera regelbundet, välja hälsosam mat och dryck osv. Ju mer vi kan om ett kunskapsområde desto mer medvetna blir vi om vilka val som kan vara gynnsamma för vår hälsa.

## 17. Skapa en trivsam omgivning

Att skapa en god atmosfär i hemmet eller på jobbet för harmoni och kreativitet kan vara värt att lägga tid på! Det är mycket som påverkar oss i vår omgivning, tänk på färger/ljud/ljus/temperatur/möblering/doft/rymd etc.

*Har du själv reflekterat någon gång över känslan du får när du kommer in i ett nytt hus, ett rum eller till din arbetsplats? Trivs du mer eller mindre bra någonstans? Får du en känsla av att vara mer kreativ, prestera eller må bättre på någon plats? Har du något ställe där du trivs som allra bäst och var är det i så fall och varför trivs du just där?*

Vår hjärna är en fantastisk informationscentral! Den registrerar de intrycken vi tar in, de bedöms, tolkas och ger oss en reaktion på något. Vad varje enskild individ tycker om varierar givetvis som när det gäller musik t.ex., någon tycker om klassiskt, någon hårdrock eller kanske dansbandsmusik. Det som låter behagligt i dina öron kanske betyder oväsen i mina.

Som vi nämnt tidigare har naturen positiva hälsoeffekter på oss människor, här är det bland annat färgerna, dofterna, träden (gärna med vida kronor och helst med gröna eller röda löv) och växtligenheten som har en rogivande effekt på oss. Det har även visat sig att våra stressnivåer minskar om vi har bilder/foton på naturen i t.ex. hemmet eller på arbetsplatsen.

Visste du att blå färg har en lugnande effekt och påverkar vårt parasympatiska nervsystem, det bromsande systemet (se gärna mer under *Påfrestning och Stress*), menas rött t.ex. triggar kroppens gaspedal, det sympatiska nervsystemet som gör oss mer alerta och aktiva.

*Skapa Ditt eget ställe, där du trivs och där alla dina sinnen berikas som allra bäst!*

För inspiration kan vi tipsa om boken, *Neurodesign- Inredning för hälsa, prestation och välmående (av I. Sjövall och K. Gospic)*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

## 18. Balans i tillvaron

Vad är balans i det här sammanhanget? Att skapa jämnvikt mellan olika delar i livet, som familj, jobb, vänner, fritid etc. Kanske har du någon gång känt att någon del tar överhand? Det är bra då är du medveten om att det finns andra delar som kanske också behöver utrymme. Försök att hitta en ”lagom” nivå för dig själv, pressa dig inte för hårt på jobbet och hitta fritidsintressen som du tycker om.

Vet du att din kropp, ditt inre, ständigt försöker eftersträva jämvikt (homeostas)? Den låter ditt blodtryck och hjärtfrekvens vara stabilt, håller temperaturen jämn, ser till att ditt pH- värde (mäter surhetsgraden i kroppen) och blodsocker ligger stabilt. Din vikt varierar inte nämnvärt från dag till dag. Visst kan du påverka detta på olika sätt, men

*Som system vill kroppen hitta jämnvikten vilket också är viktigt i ditt ”yttre” liv där du påverkar balansen själv mellan livets olika delar.*

När det gäller din arbetsplats, är det bra om du upplever att det går att påverka arbetssituationen. Att du får vara delaktig och t.ex. kunna styra så att arbetsbelastningen känns ”lagom” och känna att du får vara med och bestämma om hur arbetsplatsen ska utformas på allra bästa sätt. Varje individ ska känna att arbetet är en plats man vill tillbringa sin tid på.

Givetvis är bekräftelse och återkoppling också viktigt, att få veta att arbetsuppgifterna som utförs är uppskattade och att du är en person som bidrar till förbättringar och nya lösningar.

Arbetslivet styrs av regelverk. Det finns en mängd föreskrifter som du kan ladda hem och ta del av, bland annat *Belastningsergonomi* som ger kunskap om de belastningar som vi utsätts för i arbetslivet och hur vi kan göra för att det ska bli så bra som möjligt. Läs gärna mer om vad som gäller för våra arbetsplatser på www.arbetsmiljöverket.se.

*Vi tillbringar många timmar under vår livstid på arbetet vilket gör det än viktigare att den är hälsosam!*

Att skapa goda relationer med sina familjemedlemmar, jobbarkompisar och vännerna du har i din närhet, bidrar också till välmående. Kom ihåg! Det är **helheten** som är viktig.

**Var snäll mot dig själv, koppla av och njut av livet!**
**Gör det just Du tycker om och hitta vägen dit.**

© Copyright 2017 VitalSupport.se

Avslutningsvis några ord om att vara **Hälsokompetent** vilket innebär att:

- Jag själv inser att min livsstil påverkar min hälsa.
- Jag anser att jag tar ansvar för min livsstil.
- Jag lever ett balanserat liv så att jag har tillräckliga fysiska, psykiska och sociala resurser för att klara vardagen i ett långt perspektiv.

Är detta några frågor du skulle svara **JA** på i nuläget?

I så fall är det verkligen **TOPPEN**!

**Fantastiskt!** Du har orkat ta dig igenom hela guiden. Stort **TACK** för det. Vi hoppas att det gett dig något ”matnyttigt” och kanske en aha- upplevelse!

Psst…så klart finns det mycket mera att ta del av när det gäller **Friskfaktorer** och **Hälsa**. Det är bara att söka vidare på nätet, i böcker och ta gärna del av vetenskapliga artiklar. Det finns hur mycket som helst att förkovra sig i för den som har lust och känner sig nyfiken.

*”Din framtid är inte ett resultat av slumpvisa val. Din framtid är en specifik plats som först skapas i ditt sinne och sedan skapas med dina handlingar”*

*(Darryl L. Mobley)*

© Copyright 2017 VitalSupport.se

**Här några sidor för vidare kunskapsinhämtning och inspiration**

- **Artiklar** hittar du bland annat här: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
- Vill du läsa mer om **Folkhälsan** hittar du det här: www.folkhalsomyndigheten.se/
- På den här sidan hittar du också mycket **matnyttigt**: www.livsmedelsverket.se/
- När det gäller **kost och träning** kan du läsa mer här för att följa vad vetenskapen säger: www.traningslara.se/

*Vi bryr oss om Dig och Din Hälsa!*

Anette & Andreas VitalSupport.se

© Copyright 2017 VitalSupport.se