

Puffa din egenvårdsförmåga

Hälso- och välmåendecoach Kitty Seppälä

Mag.Hälsovetensk., fysioterapeut, MBB-coach

Hälsofrämjande och rehabiliterande egenvård.

Sinnets välmående. Kroppens och sinnets samarbete.

Kognitiv-kroppsliga färdigheter.

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Kontakt: kitty@terveysvalmennus.fi

Mobiltelefon 040 154 34 37



**Motto: Levande liv,
jämsides med
vetenskapliga teorier**

Äldre önskar sig:

Kunna röra sig,
tillräckligt för
sitt välmående.
Tillgänglighet.



Kunna stärka den
mentala hälsan;
med "redskap"
som är lätta att
förverkliga

Uppleva
delaktighet och
att bli hörd

Bo i trygg och
äldrevänlig miljö

FYSISK FUNKTIONSFÖRMÅGA HJÄLPER ÄLDRE KLARA MOTGÅNGAR

RESILIENS har traditionellt beskrivits som psykisk förmåga att agera i och återhämta sig från föränderliga förhållanden och kriser, men för äldre är det viktigt med resiliens även i fysisk bemärkelse.

Äldre med bättre muskelstyrka och promenadtakt klarade sig bättre i stresssituationer (sjukdom, trauma..), jämfört med äldre med sämre fysisk funktionsförmåga.

Jyväskylä Universitet, doktorsavhandling 2021/Fysioterapi 01/2022 och
Folkhälsan no 5,2021

Livskraft genom vardagsrörelser

Ökad blodtillförsel via "rask" fysisk aktivitet aktiverar **tillväxtfaktorer** för nya nervförbindelser, synapser, och nya nervceller → hjärnans nätverk aktiveras (vakenhet), tänkandet blir snabbare och minnet förbättras.

Fysisk aktivitet alstrar signalsubstanser som påverkar vår sinnesstämning

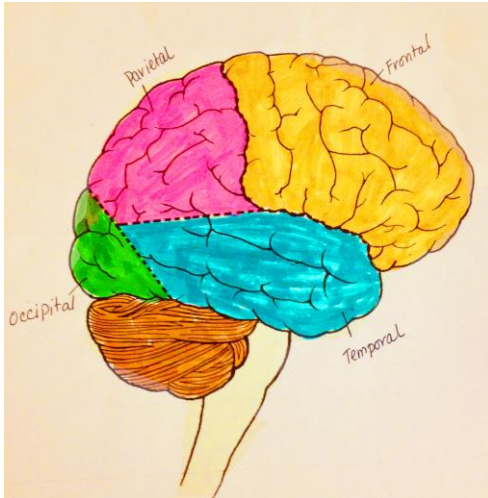
- **dopamin ("beroendehormonet") ger belöningsekänsla**
- **serotonin ger en känsla av tillfredsställelse och lugn**
- **noradrenalin får oss att känna oss pigga**
- **endorfiner (hormoner) ökar välbefinnandet, dämpar stress och smärta**



Tillämpning: Lämplig fysisk aktivitet är en viktig del vid t.ex. behandling av depression. Och tvärtom. Vid t.ex. kroniska ryggbesvär är inte bara traditionell fysioterapi utan också kognitiva metoder viktiga.

Mental och kroppslig träning samtidigt är det nya inom vårdmetoder.

Vardagsrörelser och gärna lite till



- **Hjärn- och ryggmärgsvätskan** transporterar näringsämnen till hjärnan och avfallsprodukter från den via hjärnans glymfatiska system "hjärnans reningsducsh".
- **Reningsvågorna aktiveras av hjärtat, andningen och det autonoma nervsystemet** (som t.ex. dirigerar hur blodkärl drars sig samman eller utvidgas. Förenat t.ex. med trygghetskänsla eller stress och hot).
- **Aktivering av hjärtats pumpförmåga under dagen**, så att hjärtmuskeln arbetar mera och andningsorganen luftas, hjälper till att under natten, sömnen, **förbättra ryggmärgsvätskans cirkulation in i hjärnan.**

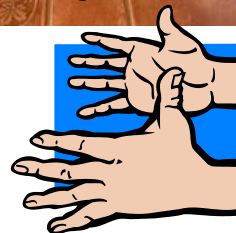
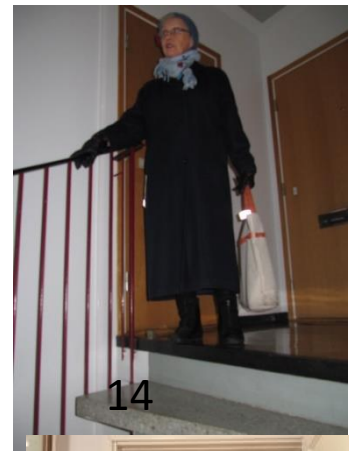
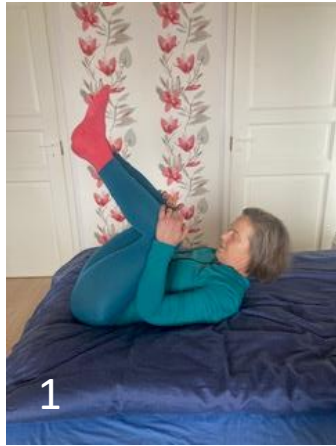
Källa: Biomedicums föreläsningar 2023

Vad har vi äldre, som har t.ex. svagare hjärta, ledbesvär, svagt skelett och smärta för alternativa sätt att röra på oss?

1. Vardagsaktiviteter, nya rutiner hemma
2. Motionsmellanmål, t.ex. 3x 20 sekunder raskt
3. Långsamma övningar. Töjning ökar styrka hos äldre.
4. Maximal styrketräning, 1-3 x tung rörelse räcker
5. Till musik och/eller sång eller titta på en film när du rör på dig (hindra smärtan från att ta mera utrymme i hjärnan)



Uppskatta vardagsaktiviteter, hemmasysslor; mikromotion.



Krämpor och förluster, smärtande leder, dålig balans...

Delaktighet hjälper, att göra tillsammans och enligt egen förmåga....

Nedstämdhet och depression hos äldre botas sällan med piller.

Ensamhet, social isolering leder oftast till depression, som ökar risken för stroke. Hemtjänst har liten/ingen effekt. (2023 Gerda, Sverige) Fysisk aktivitet tillsammans är bästa medicinen.

- **Ut på gården, ut i naturen tillsammans, samvaro; lyssna, dofta, se, känn, för dialog...eller hämta in naturen (kottar, stenar...)**
- **Kulturpromenader**
- **Museigång**
- **Städa tillsammans, plocka upp skräp**
- **Sång, musik och rörelse ihop!**



Minimi för bevarandet av fysisk funktionsförmåga



- Stig upp varje timme, rör på dig, 2-3 minuter.
- Snabba steg korrelerar med bättre balansförmåga och benmuskelstyrka.
- 20 min lätt fysisk aktivitet per dag eller 2 x 10 min raskt. Promenad 2,5t/vecka med minst 3km/h eller motsvarande.
- Minst 4000-5000 steg per dag eller annat motsvarande.
- Stå på ett ben minst 10 sek. Lårens statiska sträckmuskelkraft viktig för balansen.
- Kolla att du kan komma upp från golvet, varje vecka, t.ex. bredvid stolen eller bordet.
” En mentalhälsofärdighet”
- Gripkraft, steghastighet, förmåga att tryggt gå lite baklänges korrelerar med livskraft.

Hur få det gjort?

Sinnet och känslorna avgör vad du får gjort!

- Sinnet är en självorganiserande, dynamisk och föränderlig process **i mitt inre och mellan oss.**
- En ”**förkroppsligad**” känsla av välmående och harmoni.
- Kunskap och tankar är viktiga, jo, men **känslorna vet bättre vem du är.**
Känslorna påverka oss mest, att vi gör det vi gör.
- Sinnet en **resurs som jag själv kan påverka så att min självregleringsförmågan förbättras**; med mentalhälsofärdigheter.



”Så att jag använder mitt sinne och inte sinnet mig”.

Äldreinstitutet 2023 samt Daniel Siegels kurser och MBB-kurserna. Mindfulness i hjärnan-bok av Åsa Nilsson. Aalto Univ:s bok Aivoaakkoset 2021. Hundratals vetenskapliga doktorsavhandlingar och böcker i bakgrunden. Källor fås av Kitty Seppälä



TACK!