

LIVSSTILFÖRÄNDRING DEN LIVSVIKTIGA LIVSSTILEN



Bakgrund

Flera vanliga sjukdomar är kopplade till vår livsstil. Enligt världshälsoorganisationen WHO orsakar ohälsosam livsstil 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomarna, 90 procent av all typ 2-diabetes och 30 procent av all cancer. Genom att förändra en ohälsosam livsstil, förbättras hälsan och risken för sjukdom minskar. Små förändringar som håller i sig och en förbättrad balans mellan rörelse och stillhet, näringsrik mat och godsaker, stress och andrum, sömn och återhämtning är vägen till bättre hälsa liksom nikotinfrihet och måttlighet avseende alkohol.

Fysisk aktivitet

Vi är skapta för fysisk aktivitet och vi bör röra oss minst 150 minuter varje vecka, vilket motsvarar en rask promenad på 30 minuter fem dagar i veckan eller 20-30 minuters löpträning tre dagar i veckan. Fysisk aktivitet minskar risken för bland annat hjärt-kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa. Vi blir piggare, blodcirkulationen ökar och cellerna tar upp mer syre. Det gör att kroppen lättare tar hand om förhöjda blodfetter och stresshormoner. Färre stresshormoner gör, i sin tur, att vi mår bättre och att vi får bättre sömn. Fysisk aktivitet förbättra minne, inläring, problemlösning och koncentrationsförmåga förbättras.

Kosten

Vad vi väljer att äta, hur mycket och hur ofta vi äter påverkar hur vi mår. Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för hjärtsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Välj mer frukt och grönt (rikt på vitaminer, mineraler och fibrer), fisk och skaldjur (rikt på nyttiga fetter, viktiga vitaminer och mineraler), fullkornsprodukter (rikt på fibrer, järn, folat, antioxidanter och andra skyddande ämnen). Välj rätt fett (exempelvis rapsolja och nyckelhålmärkta fetter), magra och osötade mejeriprodukter som är berikade med D-vitamin (rikt på kalcium, vitaminer, mineraler och protein). Minska mängden rött kött och charkprodukter liksom salt och socker.

Stress

Stress är en naturlig reaktion och har tidigare varit viktig för vår överlevnad. Kroppen förbereds på kamp eller flykt. Reaktionen blir den samma idag, även fast vi sällan behöver kämpa rent fysiskt för att överleva. Så, förutom verkligt fysiskt eller psykiskt hot, kan reaktionen sättas igång av såväl tänkta hot (tänk om barnen skadar sig) som vardagliga situationer (höga krav) där det inte fungerar att fly eller slåss. Stress under lång tid,

utan möjlighet till återhämtning och vila, kan leda till förhöjt blodtryck, spända muskler, sömnproblem, minnes- och koncentrationssvårigheter. Vilket i förlängningen kan leda till sjukdomar som hjärtinfarkt, utmattningssyndrom, fibromyalgi och andra långvariga tillstånd med smärta. Långvarig stress ökar även risken för att man röker mer eller använder mer alkohol.

Sömn

Vi måste sova och vi behöver mellan sex och nio timmar per natt. Under sömnen vilar och återhämtar sig kroppen och hjärnan samtidigt som intryck bearbetas. Sover vi bra, klarar vi dagens påfrestningar bättre. Enstaka nätter med dålig sömn eller sömnlöshet är inte farligt men längre perioder med dålig sömn gör att vi fungerar sämre. Förutom att det är svårare att klara arbete och vardagliga påfrestningar, så påverkas även hjärnans mättnads- och hungercentrum så att du kan känna dig hungrigare. Sömnbrist påverkar också blodsockerbalansen och kan göra dig extra sugen på sötsaker. Stress får dig att varva upp, vilket både gör det svårare att sova och försämrar sömnkvaliteten när du väl somnat. Att ta hand om sömnproblemen kan vara ett effektivt sätt att undvika utbrändhet.

Återhämtning och vila

Återhämtning innebär dels att få tillräckligt med sömn och vila, dels att få möjlighet att ägna sig åt sådant man tycker är lustfyllt och kul. Det kan till exempel vara att känna glädje och gemenskap tillsammans med andra eller ägna tid åt egna intressen eller varför inte, att ibland göra ingenting.

Rökning

Rökning är tydligt förknippat med ohälsa. Tobaksröken innehåller en stor mängd skadliga ämnen som ökar risken för KOL, cancer, hjärtinfarkt, infertilitet, impotens och mycket annat. Dessutom ökar nikotinet i sig puls och blodtryck men gör även blodet mer trögflytande, vilket ökar risken för blodproppar.

Alkohol

Alkohol kan tillfälligt verka avslappnande, varför det finns en risk att man börjar använda alkohol allt mer för att lättare kunna koppla av. Att dricka lite grann varje dag, kan utvecklas till ett vanedrickande och ökad konsumtion. Alkoholens eventuella hälsoeffekter är omtvistade men alkoholens negativa sociala, psykiska och fysiska är väldokumenterade

Omfattning

Träff 1 - 60 minuter med medicinsk kontroll och genomgång av

- Vikt & längd
- BMI
- Midjemått
- Blodtryck
- Saturation (syre i blodet)
- EKG
- Blodvärde
- Blodsocker
- Blodfetter
- Submaximal konditionstest

Träff 2 - 60 minuter med beteendevetare

- Individuella motiv att förändra livsstilen
- Individuella erfarenheter av livsstilsförändring
- Individuella mål
- Individuella strategier

Träff 2 genomförs en månad efter träff 1

Träff 3 - 30 minuter med medicinsk kontroll och genomgång av

- Vikt
- Midjemått
- Blodtryck

Träff 3 genomförs en månad efter träff 2

Träff 4 - 60 minuter med medicinsk kontroll följt av 60 minuter med beteendevetare

- Medicinsk kontroll och genomgång av
- Vikt
- Midjemått
- Blodtryck
- Blodfetter
- Submaximal konditionstest
- Beteendevetarkontakt med genomgång av
- Individuella erfarenheter av livsstilsförändringen
- Individuella strategier
- Upprätthållandeplan

Träff 4 genomförs två månader efter träff 3

Träff 5 - 30 minuter med medicinsk kontroll och genomgång av

- Vikt
- Midjemått
- Blodtryck
- Blodfetter

Träff 5 genomförs två månader efter träff 4

Träff 6 - 60 minuter med beteendevetare

- Uppföljning
- Vidmakthållandeplan

Träff 6 genomförs två månader efter träff 5

Träff 7 - 60 minuter med medicinsk kontroll och genomgång av

- Vikt & längd
- BMI
- Midjemått
- Blodtryck
- Saturation (syre i blodet)
- EKG
- Blodvärde
- Blodsocker
- Blodfetter
- Submaximal konditionstest

Träff 7 genomförs två månader efter träff 6

Målgrupp

Medarbetare som behöver hjälp att förändra sin livsstil och som har en eller flera av dessa riskfaktorer för ohälsa

- Övervikt (bukomfång >102 cm (män), >88 cm (kvinnor))
- Högt blodtryck (>140/90 i vila)
- Förhöjt blodsocker (>6.1 fastande)
- Rubbade blodfetter (förhöjda triglycerider, sänkt HDL, förhöjt LDL)
- Fysisk inaktivitet
- Röker
- Psykosocial stress

Syfte

- Ökad hälsa
- Öka välbefinnandet
- Öka den fysiska och psykiska prestationsförmågan
- Minskad risk för sjukdom
- Ge stöd att hitta nya livsstilmönster

Kostnad

- Begär offert

Rapport

- Muntlig återkoppling

Bra att veta om näring

Kroppen behöver en blandning av olika näringsämnen varje dag för att vi ska må bra. Dessa näringsämnen är kolhydrater, fett, proteiner, vitaminer och mineraler. Genom att äta varierat får man i sig det man behöver.

Kolhydrater

Kolhydrater är kroppens främsta energikälla. De finns i till exempel frukt, grönsaker, rotfrukter, fullkornsprodukter, flingor och gryn. Bra kolhydratkällor är livsmedel som är rika på fullkorn och fibrer. Socker, däremot, är ett sämre alternativ som kolhydratkälla.

Fett

Fett är viktigt för att kroppen ska fungera. Förutom som energi behövs fett bland annat för att kroppen ska kunna bilda könshormoner och för att kunna ta upp vissa vitaminer. Fetter finns i olika former, som är olika bra för kroppen: Bäst är de så kallade fleromättade fetterna som finns i fet fisk som lax och makrill, samt även i rapsolja, solrosolja, majsolja, solrosfrön och sesamfrön. Sämst är så kallade transfetter som finns i små mängder i smör och feta mjölkprodukter och kan finnas i större mängder i importerade kakor och godis.

Protein

Protein är kroppens byggmaterial. Det finns i vävnader, hormoner och enzymer. Proteiner transporterar också järn och syre i blodet och är viktiga för till exempel hud, hår, ögon och naglar. Bra proteinkällor är fisk, ägg, baljväxter som ärtor, bönor och linser, kött och mjölkprodukter.

Vitaminer

Vitaminer behövs bland annat för att kroppen ska

kunna ta till vara och använda andra näringsämnen i maten. De behövs också för att du ska kunna se i mörker och för att blodet ska kunna stelna när du skadar dig och blöder.

Mineraler

Mineralerna är till exempel viktiga för skelettet, tänderna, blodet och musklernas reflexer. De reglerar också vattenmängden och pH-värdet i kroppen. Om du äter en varierad kost får du troligtvis i dig en tillräcklig mängd av de olika mineralerna. Men följande mineraler är det bra att vara lite extra uppmärksam på:

Antioxidanter

Antioxidanter är ett samlingsnamn för ämnen som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes, benskörhet och andra sjukdomar som är kopplade till så kallad oxidativ stress. Oxidativ stress är en form av kemisk obalans i cellerna. Detta är en naturlig process. Antioxidanterna skyddar cellerna genom att återställa balansen. Mat som naturligt innehåller mycket antioxidanter är färgstarka bär, frukter och grönsaker. Vissa antioxidanter är också vitaminer eller mineraler, till exempel vitamin E och selen.