

Velvære –nøkkelen til å opprettholde helse

- Innledning ved Gunn Helene Arsky i Nøtterøy pensjonistforening 5.5.2022
- Alderen er ikke den avgjørende faktoren i helse
- Plan for dagens foredrag:
 - God fordøyelse
 - Sunn vekt
 - Klar i toppen
 - Sove godt
 - Tilskudd?
 - Styrke, smidighet og balanse

God fordøyelse

- Det er normalt å få tregere mage med alderen.
- Årsaker:
- Kosthold, magesyre, tannhelse, mosjon, medisiner, drikke

Råd

- Drikke nok – vann, te, 3 kopper kaffe, 1 dl juice
- Fiberrik mat – grovbrød, fullkornpasta, poteter med skallet på, havregrøt, frukt og grønnsaker
- Sviskejuice og bløte svsker
- Nok tid til å gå på do – kjenn på signalene
- Ikke bruk avføringsmidler i unøden

Sunn vekt

- Det er vanlig å gå litt opp i vekt med årene
- For seniorer er en litt høyere BMI forbundet med god helse
 - «Du har litt å gå på!»
- BMI: For seniorenene er 25-27 bedre enn 20-25

For få kilo

- Ofte et større problem i institusjoner, men også hos aleneboende
- Lite motstandsdyktighet mot infeksjoner
- Sår gror dårligere
- Økt grad av beinskjørhet
- Dårlig balanse
- Ikke styrke til å åpne korker og lokk, bær maten hjem!

Råd for å øke vekten

- Spis flere måltider
- Bruk olje i maten og myk margarin på skivene
- Bruk nøtter, frø og tørket frukt som snacks
- Drikk juice til frokost
- Ha melk i kaffen
- Fyll $\frac{1}{2}$ tallerken med poteter, ris, pasta og bare $\frac{1}{4}$ tallerken med grønnsaker og $\frac{1}{4}$ med fisk/kjøtt

Råd for å redusere vekten

- Spis mer frukt og grønt
- Drikk mer vann
- Bytte ut:
 - Fet ost med mager
 - Farsemat med rene fileeter
 - Øl og vin med vann (spar til helgen)
 - Ikke spis etter kl. 20
 - Gå tur eller beveg deg – 30-60 minutter hver dag

Leve hele livet

- Kvalitetsreform, følges nå opp i kommunene
- Mål: Alle eldre skal få bedre hjelp og støtte til å mestre livet.
- Handler om de grunnleggende tingene som oftest svikter i tilbudet til eldre:
 - Mat
 - Aktivitet
 - Helsehjelp
 - Sammenheng i tjenestene

Klar i toppen

- Eldre kan oppleve
 - Dårligere hukommelse
 - Dårligere evnet il å lære nye ting
 - Depresjon
 - Andre kognitive og mentale utfordringer
- Hjernen er et aktivt organ
 - Hver celle står i kontakt med 17 000 andre celler

Mat påvirker hjernens funksjon

- Kan øke IQ
- Bedre humør
- Ung til sinns
- Skjerper hjernen
- Bedrer hukommelsen

Kostråd for hjernen

- Karbo:

Grove kornprodukter, magre meieriprodukter, frukt og bær
Gir rask energi.

- Omega-3:

Fet fisk, valnøtter, linfrø, chiafrø
Innlæring, motvirker depresjon

- Antioksidanter:

Frukt, bær, grønnsaker, kaffe, te.
Cellevedlikehold

- Protein:

Fisk, kjøtt, mager ost/melk
Signalstoffer

- Væske:

Vann
Hydrering

Sov godt – råd for god søvn

- Ikke drikk koffeinholdig drikke etter kl. 12
- Spis et lite aftensmåltid
- Overvektig – jobb med å gå ned i noen kilo
- Gå liten rolig kveldstur
- Reduser skjermbruk
- Kamillete, lavendelte

- Surkirsebær er fulle av melatonin

Kosttilskudd?

- Alle bør ta tran/kosttilskudd med vitamin D
- 1-75 års alder: 5 ml tran
- + 75 år: 10 ml tran
- Spiser du lite eller ensidig – ta en multivitamin/mineraltablett med litt jern (Alternativene i dagligvarebutikken er like gode som dyre tilskudd som blir tilsendt i posten.)
- Ut over dette – ikke ta kosttilskudd uten å rådføre deg med legen
 - Interaksjoner mellom tilskudd og medisiner

Styrke, smidighet og balanse

- Sikrer selvstendighet
- Reduserer risiko for fall og skader
- Viktig for et sunt kosthold (!)
- Velg de aktivitetene som du liker og klarer
- YOGA

Små endringer – store effekter

- It's never too late to change your life for the better. You don't have to take huge steps to change your life.

Making even the smallest changes to your daily routine can make a big difference in your life.

(Roy T Bennett)