

Kost och rörelse för kropp och själ – hur en promenad i solen kan stärka hälsan!

Karin Högstedt, leg. sjukgymnast

Jasmin Matinzadeh, leg. dietist

Projektledare

Nestor FoU-center

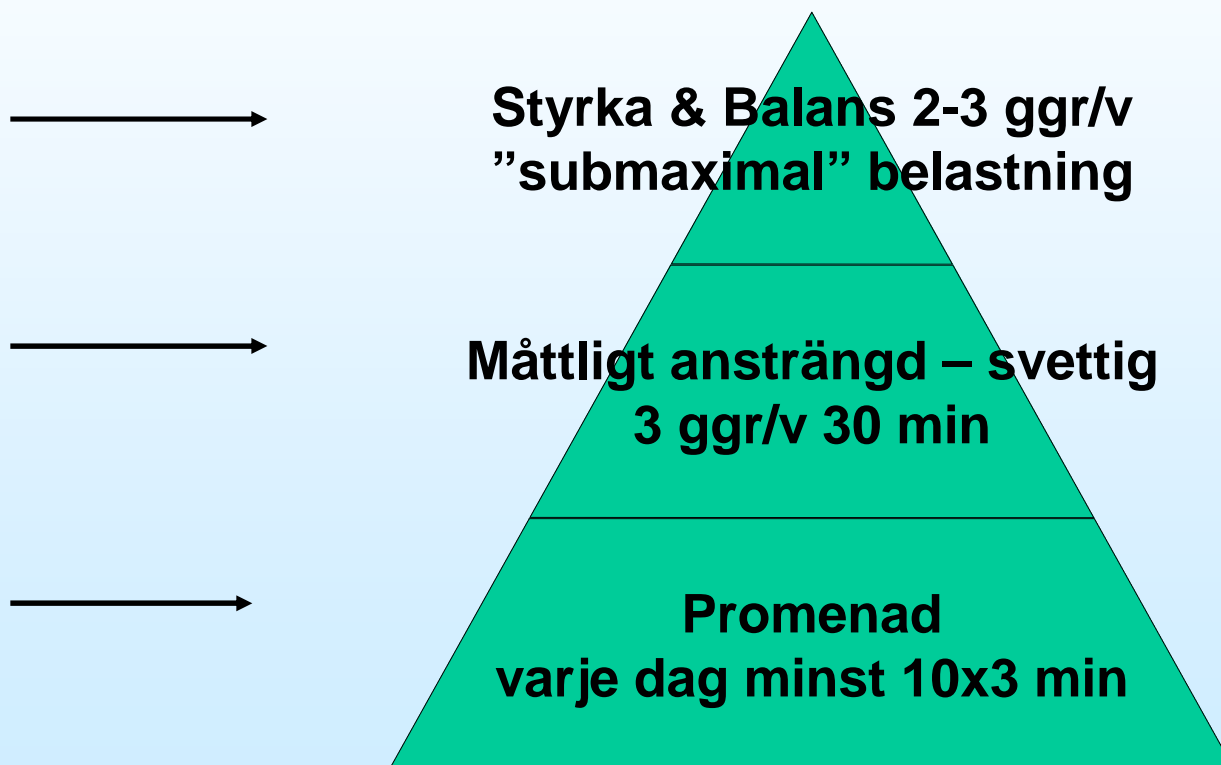


Definition av fysisk aktivitet

Med fysisk aktivitet menas generellt alla former av rörelse som ger ökad energiomsättning.

Detta innebär all typ av muskelaktivitet som exempelvis promenader, hushålls- och trädgårdsarbete, fysisk belastning i arbetet, friluftsliv, motion och träning.

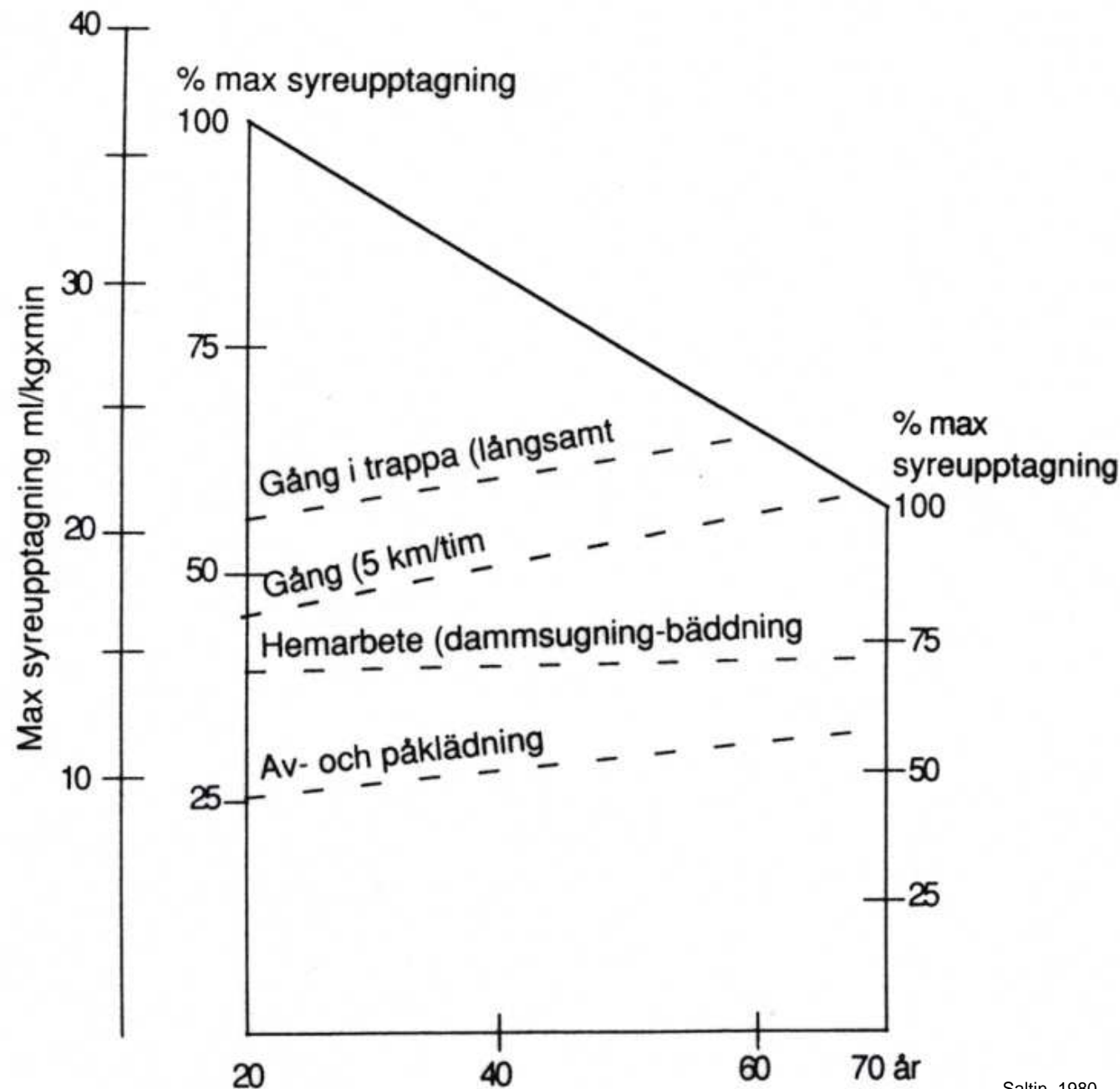
Fysisk aktivitet och motion



ADL- förmåga

ADL = aktiviteter i
det dagliga livet

Det är dubbelt så
ansträngande för
en 70-åring jmf
med en 20-åring



Rörelser främjar hälsan

Hjärta
Lungor

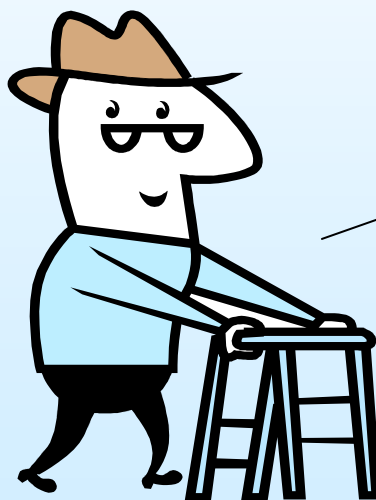
Ämnesomsättning
Insulinkänslighet
Blodsocker och
Blodfetter

Muskler och Leder
Skelett

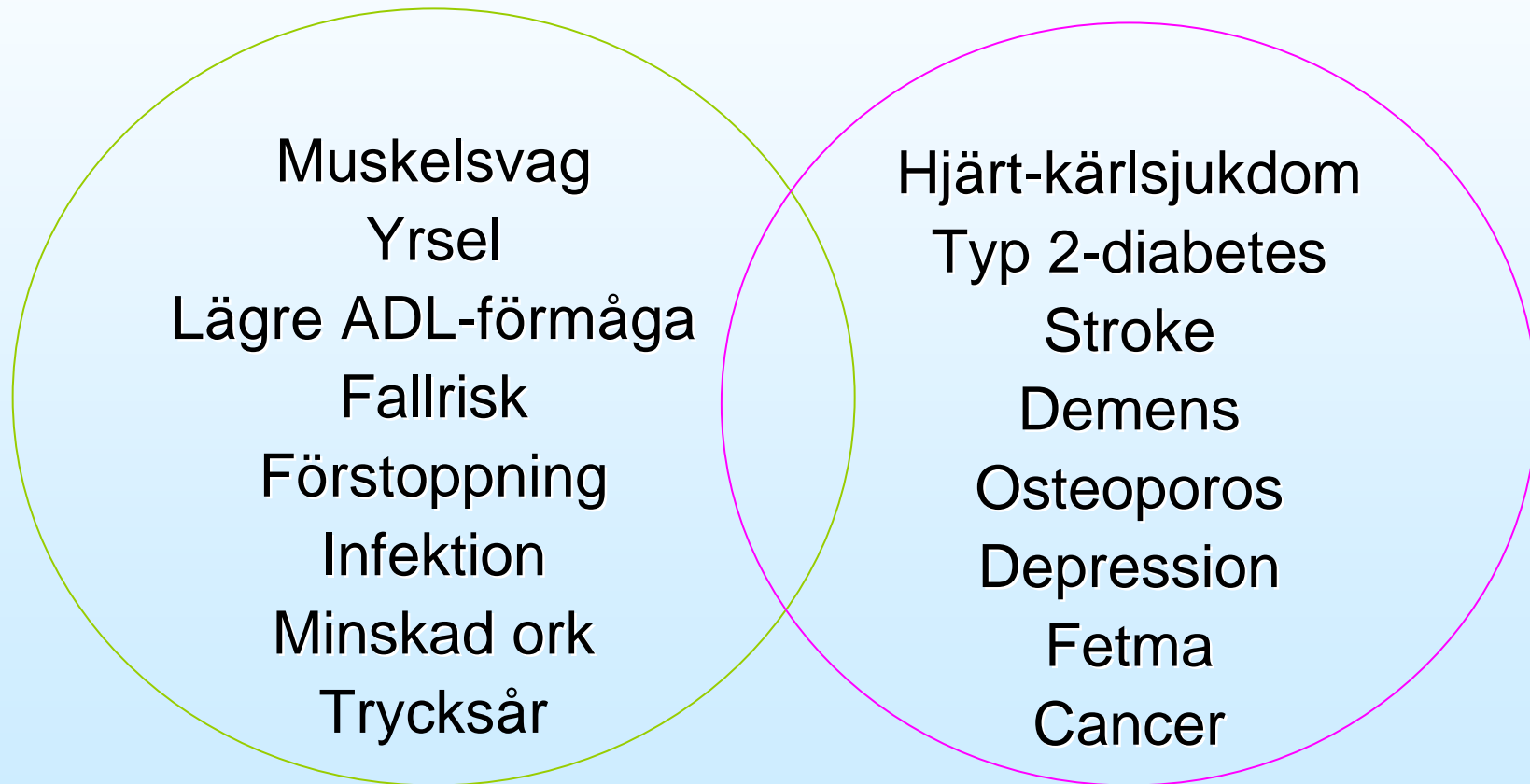
Immunförsvar
Magtarmfunktion
Endorfinfrisättning

Blodtrycket
Blodcirkulationen

Autonoma nervsystemet



Risker med inaktivitet



Sköra äldre

- Samband mellan stillasittande och hög insulinnivå trots tidigare måttlig fysisk aktivitet
- Sköra äldre har mindre reservkapacitet och därmed ökad risk för komplikationer vid långvarigt sängläge
- Sängläge minskar muskelmassan, framförallt i benen, och skelettets bentäthet
- Energiförbrukningen ökar med 50% vid uppesittande – 150% vid uppegående
- Äldre som är fysiskt aktiva 1 dag i veckan har 40% lägre mortalitet än inaktiva

Hur aktiva är äldre?

- Nästan 70% av personer som är 65 år är fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag
- Hälften av personer över 75 år är fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag
- Nästan 30% av kvinnor över 75 år har en stillasittande fritid
- Var 10:de person över 65 år saknar någon att prata med

Vad motiverar till

Aktivitet:

- Påverka sin hälsa
- Närhet till aktivitet
- Del av tidigare vana
- Social mötesplats
- Del av dagliga livets aktiviteter
- *Tror sig klara aktivitet och känner behov av aktivitet*

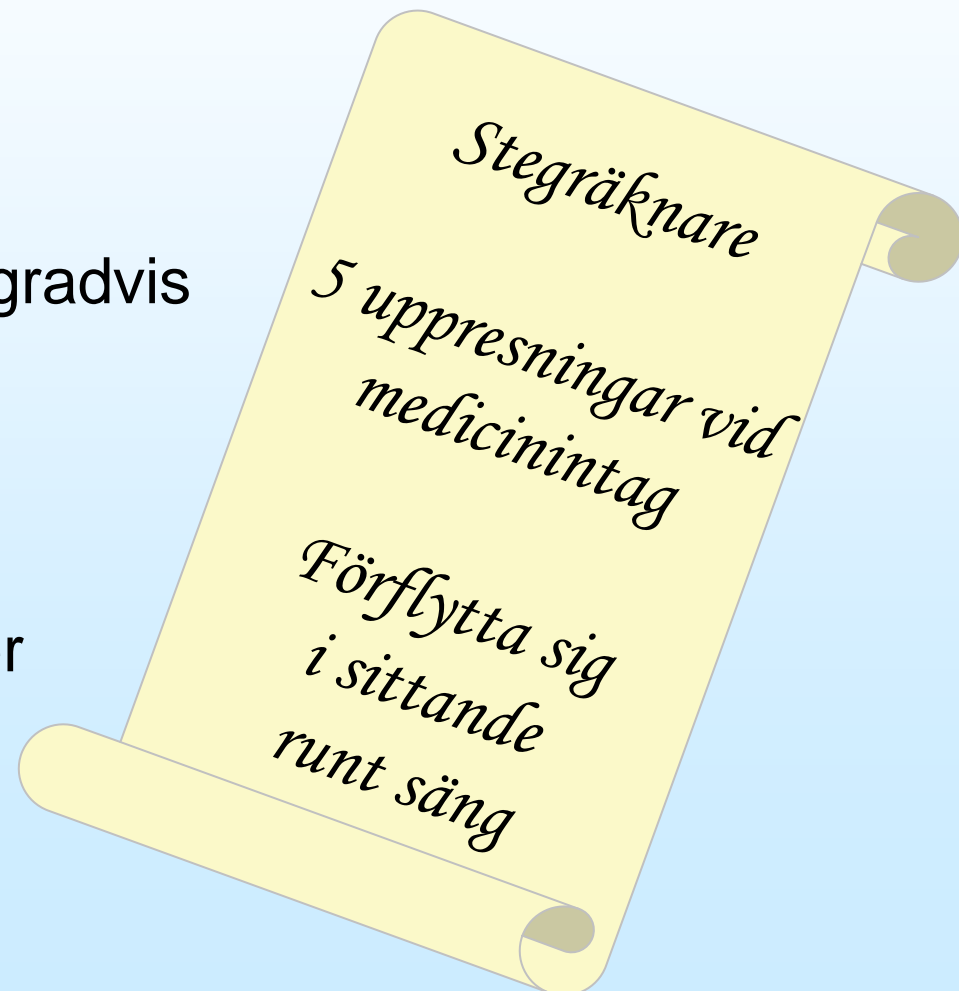
Inaktivitet:

- Rädsla för fall
- Otillgänglig miljö
- Tidigare negativa erfarenheter av aktivitet
- Funktionsnedsättningar
- *Upplevda risker med aktivitet samt fördelar med att inte utföra aktivitet*

Var tredje person över 70 år begränsar sig pga rädsla för fall

Bra träning för sköra personer

- Viktbärande träning
- Utomhusaktivitet
- Börja försiktigt och öka gradvis
- Att använda vardagen
 - ger ökad frekvens
 - tydligt mål
 - tränar det man behöver



Kost för äldre

För friska äldre:

- samma näringsrekommendationer som för friska vuxna.

Vanligt hos sjuka äldre:

- sjukdomar och läkemedelsbehandlingar som försvårar kostintaget
- tugg- och sväljsvårigheter
- nedsatt lukt- och smaksinne
- förstoppning
- undernäring

Vad är osteoporos?

- Minskad benvävnad och förändringar i benvävnadens struktur.
- Benskörhet ökar risken för frakturer.
- Vanligt i Sverige – geografisk skillnad avseende förekomsten av frakturer.
- Vanligare bland kvinnor än hos män

Samverkan kalcium och D-vitamin

- 99% av kroppens kalcium lagras i skelettet.
- Vitamin D är jämnt fördelat i våra vävnader.
- Vitamin D ökar upptaget av kalcium i tarmen
→ vid ett bristande D-vitaminintag kan kalciumupptaget halveras!

Rekommendationer

D-vitamin

Grupp	Ålder	Rek. µg
Kvinnor och män	<60 år	7,5
Kvinnor och män	>60 år	10



D-vitamin

Vad kan brist leda till?

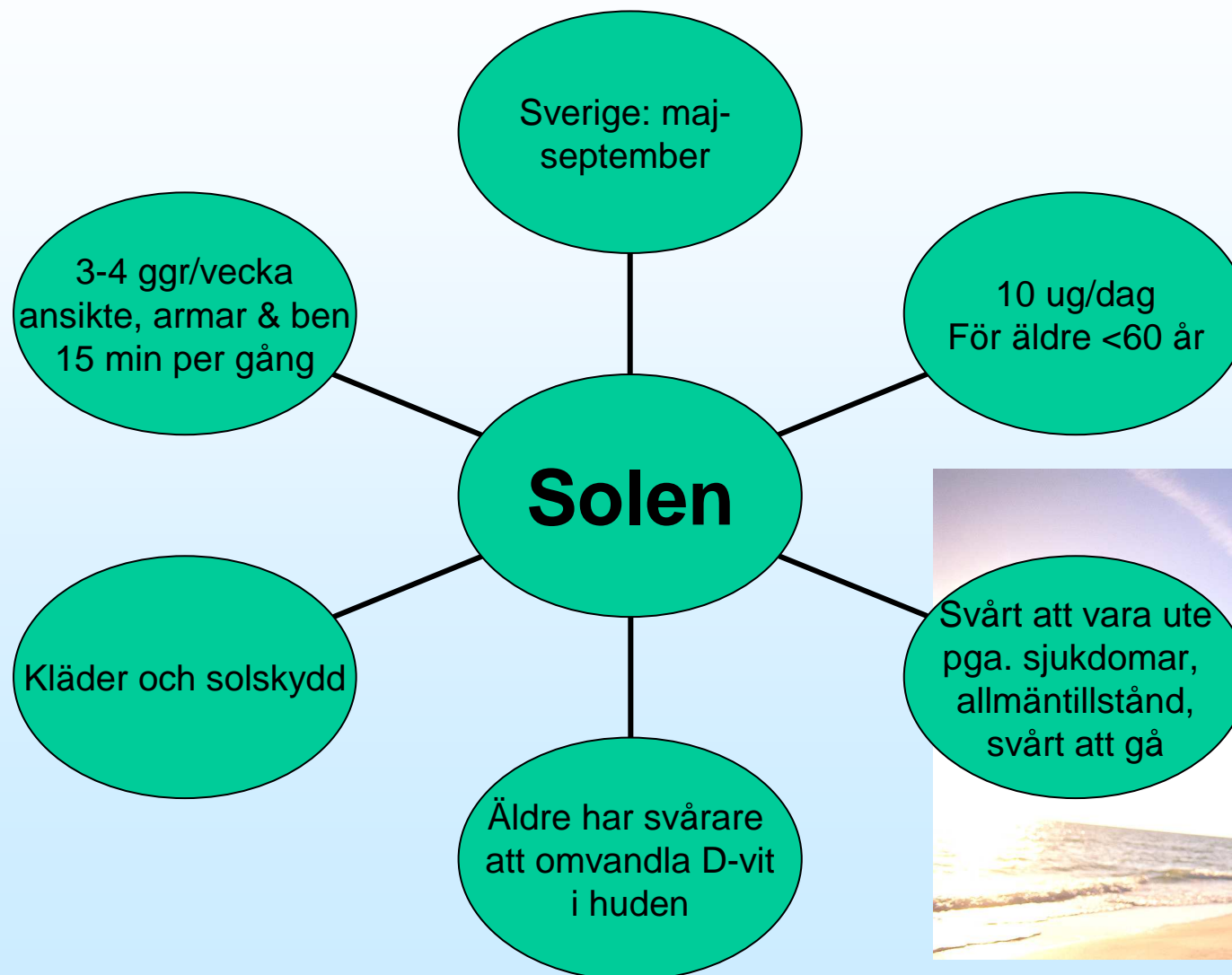
- Nedsatt muskelstyrka
- Muskelförtvining
- Ökad risk för fall
- Ökad risk för bröst, tunntarms- och prostatacancer.
- Försämrar immunförsvaret & ökar risken för luftvägsinfektioner.
- Risk för diabetes, fetma och hjärtsjukdomar.
- Risk för demenssjukdomar och depression.

Hur får vi i oss vitaminet?

- Via kosten → feta fiskar, margarin, lätt- och mellanmjölk, ägg och kött.
- Via solen → bildas i huden genom UVB-strålning.



Att få D-vitamin via solen



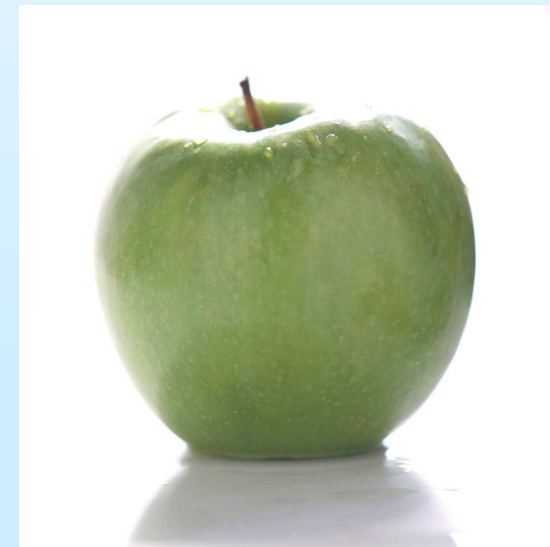
1 veckas intag av D-vitamin

- 5 liter lättmjölk
- 2 portioner strömming
- 1 portion lax
- 10 stycken ägg



Hur förbättrar vi näringsstatusen och förebygger benskörhet hos våra äldre?

- Äldre personer inom vård- och omsorgen
- Malnutrition, viktnedgång
- Livsmedelsval – erbjuds varierad och näringsrik kost?
- Fysisk aktivitet
- Tillräckligt med solljus?
- Finns tidigare frakturer?
- Ålder



Vilka risker finns med tillskott?

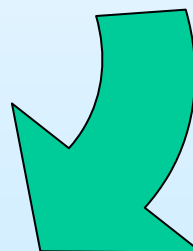
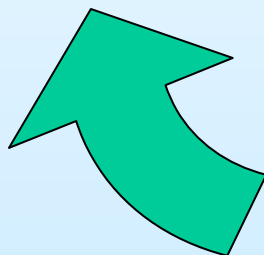
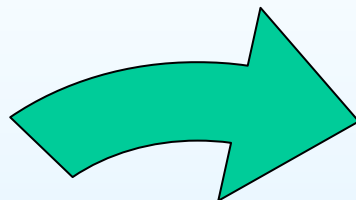
- Forskningen visar att det finns bevis för att D-vitamin har en positiv effekt på benhälsan.
- Forskningen visar dock även på risker.
- Var försiktig med generell supplementering – alla är inte i behov av extra tillskott.
- Följ njurfunktionen, har patienten risk för njursten?

Åtgärder

Se över maten!

Öka den fysiska aktiviteten

Behövs supplementering?



Hur kan du som chef påverka?

- Se över organisationen, vem ansvarar för kosten för den enskilde äldre personen?
- Har personalen tillräckliga kunskaper inom kost och nutrition, behövs en fortbildning i näringslära, t.ex. en utbildning om varför vitaminer och mineraler påverkar hälsan.
- Finns en dietist knuten till verksamheten för individuella kostråd, hjälp med planering av maten och förskrivning av näringsdrycker?

Uppmuntra till teamarbete!

- Tvärprofessionella arbetsteam (t.ex. sjukgymnast, sjuksköterska, läkare och logoped).
- Samarbete över gränserna, t.ex. mellan primärvården och hemtjänsten.
- Samarbete mellan olika yrkesprofessioner och verksamheter ökar kvaliteten kring vården och omsorgen om den äldre individen.

Utbildningar

- "Fallprevention", studiecirkelmateriel
- "Mat och ätande för äldre", studiecirkelmateriel
- "Må bra – med eller utan läkemedel" , studiecirkelmateriel

Utbildningsmaterialet går att beställa via Nestors hemsida www.nestor-foucenter.se klicka på länken "Publikationer"

Registreringar

- Uppmuntra till gång- och funktionstest samt ADL-bedömning.
- Rutin för kostanamnes och MNA.
- Registrera i Senior Alert – kvalitetsregister för trycksår, undernäring, fall, munhälsa.