



Oveig Hagalid Ravnås

Agenda

- Frisklivssentralen
- God helse
- Tobakk og alkohol
- Kostrådene
- Fysisk aktivitet
- Oppgave



A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right.

Hva er god helse?

«En tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser.»

Definisjon fra WHO

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing abstract white and light blue shapes: a large circle, several smaller circles, and two curved lines that resemble a stylized human figure or a path.

Hverdagsglede

- Å knytte bånd
- Å gi
- Å være oppmerksom
- Å være aktiv
- Fortsett å lære
- www.psykiskhelse.no/hverdagsglede

Hva er en frisklivsentral?

- et kommunalt kompetansesenter med tilbud om hjelp til å endre levevaner, primært innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.

(Helsedirektoratet, 2013)

Livskvalitet

Liv til årene!

År til livet..





FLS i Sandnes

- **Oveig Hagalid Ravnås**

Fysioterapeut og master i helsevitenskap

Videreutdanning MI og Fedme og Helse

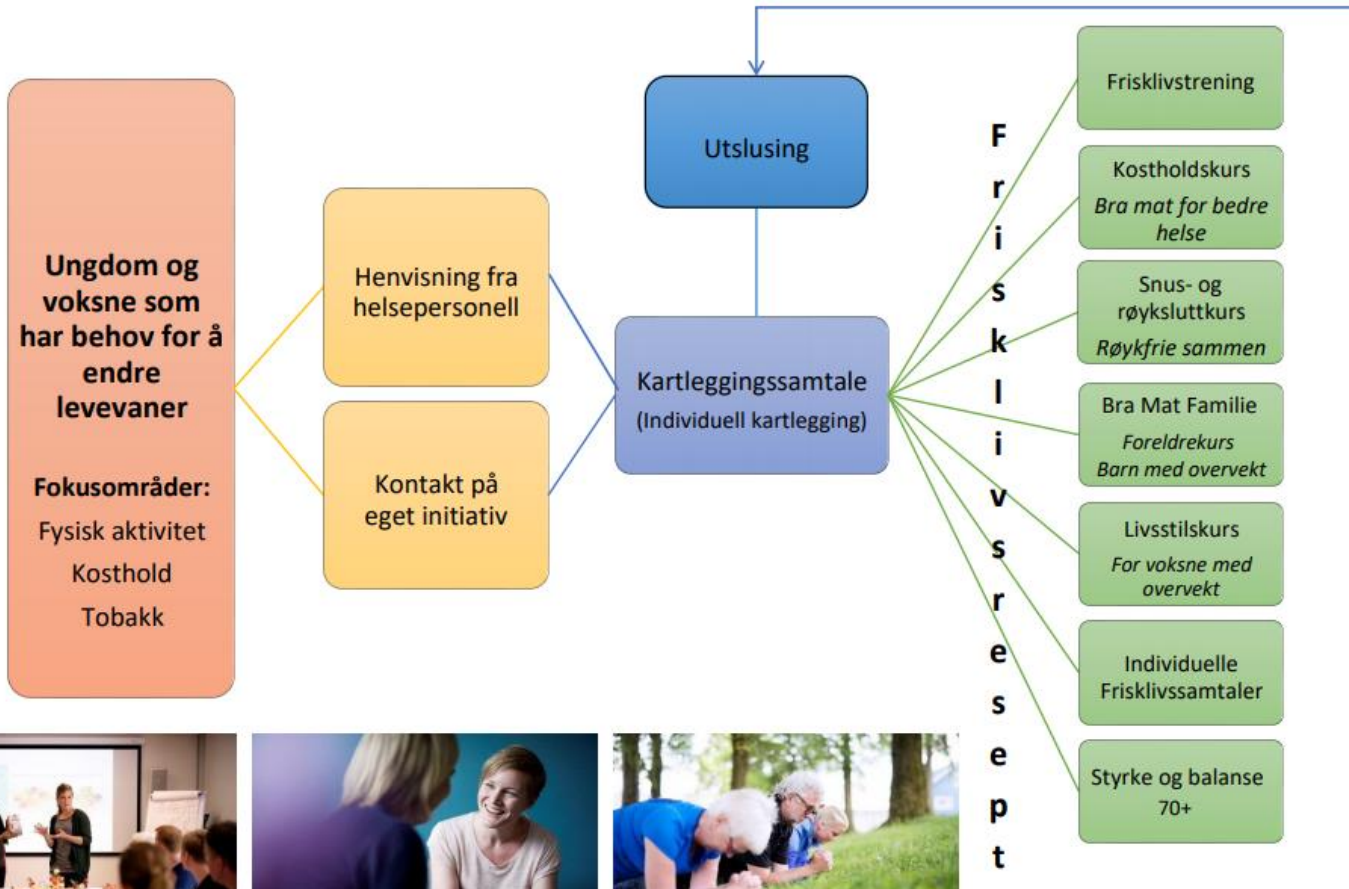
- **Marte Rossavik Aunan**

Bachelor idrett og master i samfunnsernæring

Videreutdanning MI og Fedme og Helse

Avdelingsleder: Elisabeth Dønnestad

Adresse: Elvegaten 25, 4.etg





Tobakk

- Øker risikoen for flere sykdommer som hjertekarsykdom, KOLS og lungekreft
- Ønsker du å slutte med tobakk?
 - Kurs på Frisklivssentralen
 - Slutta App
 - Informasjon på www.helsenorge.no/snus-og-roykeslutt

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right.

Alkohol

- Ikke mulig å fastsette en helsemessig trygg nedre grense for inntak av alkohol
- Selv små mengder alkohol daglig øker risiko for flere helseskader og sykdommer
- Urolig for drikkevanene dine?
Test alkoholforbruket med Drikkestatus:
<https://avogtil.no/drikkestatus>

Hvordan **mat** påvirker kropp og helse

- Hjerte/kar-sykdom
- Muskulatur og skjelett
- Immunforsvar
- Sårtilheling
- Hjertefunksjon
- Blodtrykk
- Huden
- Søvn
- Blodsukker
- Livskvalitet
- Fordøyelse
- Vekt
- Psykisk helse
- Risiko for å utvikle andre livsstils-sykdommer
- +++



Hensikt: Fremme folkehelsen og forebygge utviklingen av kroniske sykdommer



Helsedirektoratet.no
Helsenorge.no

Kostrådene oppsummert

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Fukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann!

Frukt, grønnsaker og bær

- **5 -8 om dagen**
- 1 porsjon: 100 gram
- **Inneholder vitaminer, mineraler, antioksidanter og fiber**
 - Styrker immunforsvaret
 - Kan bidra til å forebygge, hjerte-karsykdommer, noen former for kreft og overvekt
- **Fargenes betydning**



Spis grove kornprodukter hver dag

- **Grovt brød, grove kornprodukter, ris, pasta etc.**
- **Også: poteter, belgvekster**
- **Kornprodukter inneholder:** karbohydrat, protein, kalsium, kalium, magnesium, sink, selen, fosfor, tiamin, riboflavin folat, vitamin B6, niacin og vitamin E.

FIBER:

Kroppens «feiekost»

- Metthet som varer
- Bedre vektbalanse
- God fordøyelse
- Redusert risiko for:
 - Hjerte- og karsykdommer
 - Stabiliserer blodsukkeret
 - Senker kolesterolet
 - Type 2-diabetes
 - Kreft i tykk- og endetarm

Grovhetsmerking brød



- **Fint:** 0-25% sammalt mel og hele korn
- **Mellomgrovt:** 25-50% sammalt mel og hele korn
- **Grovt:** 50-75% sammalt mel og hele korn
- **Ekstra grovt:** 75-100% sammalt mel og hele korn

<http://www.brodogkorn.no/brodskala-kalkulatoren/>

- **Eldre: Økt terskel for omdanne protein i mat til muskler**
- **Byggesteiner i alle celler**
- **Derfor: protein til alle måltid!**

- **Gode kilder:**
Fisk, egg, kjøtt, meieriprodukter, nøtter bønner og linser.
- velg magre og rene varianter

Fettkvalitet

Velg fett fra olivenolje, rapsolje, avokado, nøtter mm

Spis mindre fett fra fete meieriprodukter og kjøttprodukter

Hvorfor skal vi spise fisk?

Selen: er viktig for immunsystemet

Proteiner av høy kvalitet

Vitamin D: styrker skjelettet

Jod: viktig for energiomsetningen

Omega-3 fettsyrer: viktig for utvikling og funksjon av hjernen, konsentrasjonen, for hjertet/ blodtrykk og for immunforsvaret

Fisk hjelper deg å få et sterkt skjelett og enda sterkere muskler

Fisk gir oss sunt hjerte!

God ernæring gjennom hele livet

- Eldre: sammensatt utfordring
 - Risiko for underernæring
 - Risiko for hjerte-kar-sykdom
- Hva blir løsningen?

Fylle på med den riktige maten som bevarer god helse, uten å bry seg dersom det blir litt «for mye».

Energirik mat og beriking

- Ikke nødvendig å bruke lettprodukter!
- Brødmåltid: anbefalt å bruke margarin, majonesalat, majones eller smøreost i tillegg til for eksempel kjøttpålegg (dobbelt lag).
- Flytende kalorier: Juice, biola, melk, surmelk, kaffe med fløte, kakao, saft

Beriking:

- Tilsett ekstra fett i maten der det passer og når det trengs!
- 1 ss olje = 100 kcal.
- (olje, margarin > fløte, rømme).
 - 1 ss nøytral olje i yoghurt - ½ dl fløte i havregrøt - fløte/ creme fraiche/ olje/ margarin i supper, sauser og stuinger. Gir god smak!

Fordøyelse

Oppskrift for en god fordøyelse:

- Nok vann: 1.5 liter → 6 glass
- Nok fiber: 25 – 35 g/ dagen → 5 grove skiver + 5 om dagen
- «Dine 30», litt mosjon hver dag!
- Spis regelmessig: måltidsrytme
- Tygge maten ordentlig, spise sakte
- Probiotika (Biola, Cultura, BioQ, Activia og Actimel),

For mykere avføring (mer eller mindre dokumentert effekt) :

Sviskejuice, overmoden frukt, linfrø (mye fiber), rå grønnsaker,
VANN

Nøkkelhullsmerket



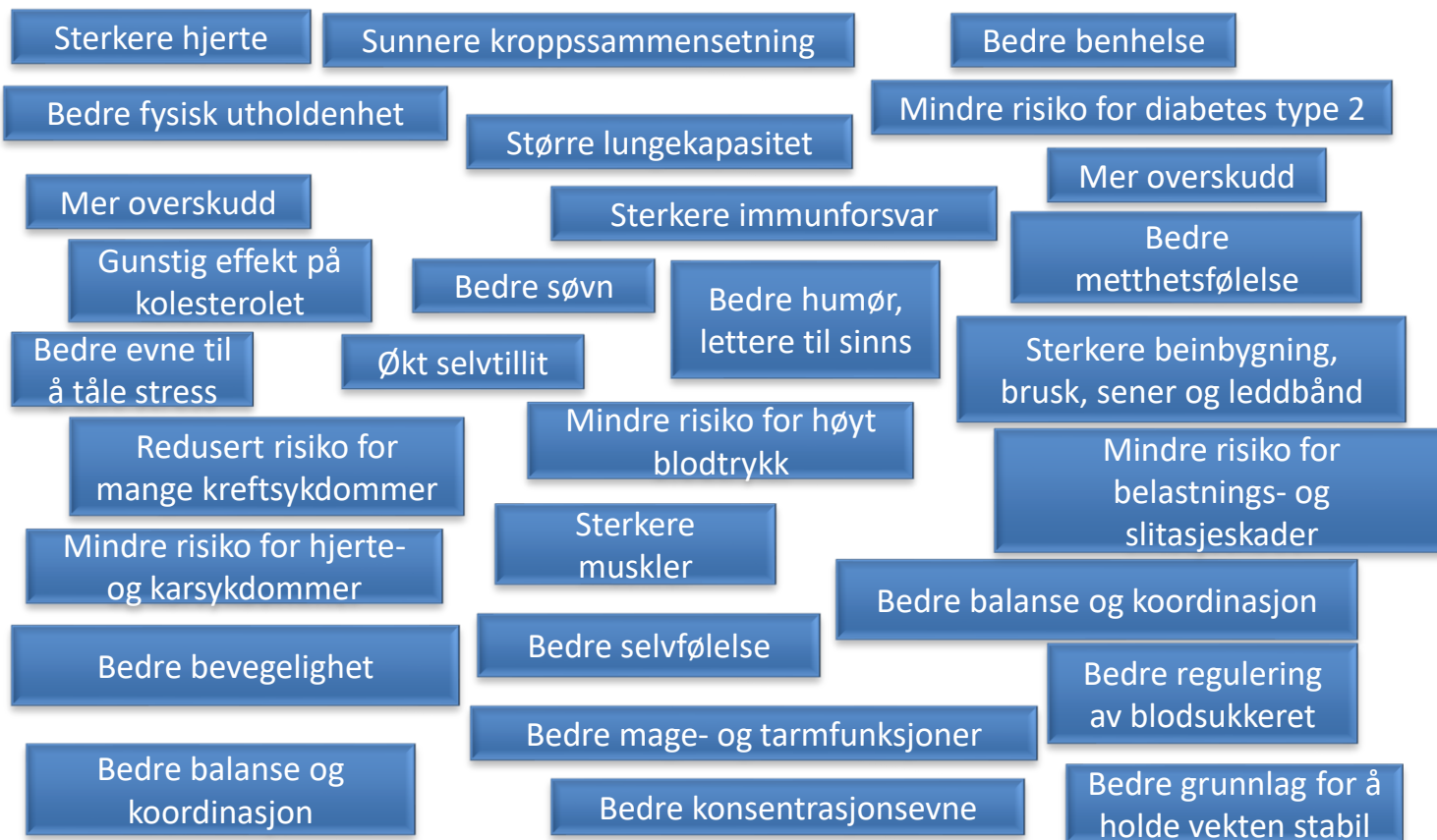
Se etter Nøkkelhullet (helsenorge.no) for å velge produkter med lavere innhold av salt, sukker og mettet fett og et høyere innhold av fullkorn og fiber.

Hva er fysisk aktivitet?

- Kroppslig bevegelse som øker energiforbruket utover hvilenivå

Eller alt annet enn å sitte og ligge

30 gode grunner til minst 30 minutter!



Anbefalinger voksne

Voksne bør være fysisk aktive med
minimum 150-300 minutter moderat intensitet per
uke eller
minimum 75-150 minutter med høy intensitet per
uke

All aktivitet er bedre
enn ingenting

Det er aldri for sent å
begynne

Kondisjon

- God kondisjon gir overskudd i hverdagen
- God kondisjon halverer risikoen for hjerteinfarkt og øker **elastisiteten** i hjertet
- Intervalltrening er en effektiv måte å trene kondisjon på - finn deg en løype med litt bakker i og gjennomfør ca. 40 min 2 x i uken
- Det er trygt å svette, puste og la hjertet slå- finn en aktivitet du kan synes er ok

Styrke

- Styrketrening gir rask effekt - og er veldig viktig for å opprettholde en god balanse
- Kan gjennomføres enkelt

En til to ganger i uken vedlikeholder styrken
To eller flere ganger i uken øker styrken

Balanse

Trener du balanse og styrke, øker du sjansen for å være selvhjulpen også i høy alder, det føles tryggere å bevege seg og du reduserer risikoen for fall.

- Trim i trappen
- Gå ut
- Naturlig balansetrening – gå i variert terreng
- Bruk synet
- Unngå for mye stillesitting
- Kom deg litt ned og opp av gulvet

Hvor kan jeg trene sammen med andre?

- SENIORTRENING i Sandneshallen hver tirs og tors kl 10-11
- STYRKE OG BALANSE 70+- styrke og balanse trening i Byhagen – ta kontakt med Frisklivssentralen
- Ulike seniorsenter – se Leirgauken eller <https://www.sandnes.kommune.no/helse-sosial/arbeid-og-aktivitet/seniorsentereeldre-senter/>
- Tur i Melshei tirsdager kl.10.00 med Frisklivssentralen

OPPGAVE

- Søvn
- Kosthold
- Fysisk aktivitet
- Røyk/ snus
- Data/ TV/ mobil
- Alkohol/ rus
- ?

Dersom du skulle gjøre en endring, hvilke område kunne hatt den største positive effekten på livet ditt?

Spørsmål

- Hvorfor har du valgt dette området?
- Hvilke endringer kunne du gjort innenfor dette området?
- Hvorfor ville du gjort denne endringen?
- Hva er de 3 viktigste grunnene for å gjøre det?
- Hvordan kunne du gått frem for å få det til?
- Hva tror du at du vil gjøre?

«Nobody can go back and
start a new beginning, but
anyone can start today and
make a new ending»

Maria Robinson

Kontaktinformasjon

friskliv@sandnes.kommune.no

Telefon: 469 30 491



Frisklivssentralen i Sandnes på facebook

- Følg oss for råd/ tips
- Gi oss en anmeldelse

Takk for oppmerksomheten!