

Medlemsträff 22 febr 2024

Riksförbundet HjärtLung Luleå anordnade den 22 februari en välbesökt medlemsträff där Aase Wisten, med dr, sakkunnig vård och omsorg SPF Seniorerna, berättade om vad som är viktigt för hälsan och hur små förändringar i livsstilen kan ge stora förbättringar av hälsa och livskvalitet.



Bilden: Aase Wisten och HjärtLung Luleås nyvalde ordförande Margareta Rönnqvist.

Det har visat sig att åldrande och sjukdomar kan påverkas av livsstilen mer än vad man förut trodde. Bra kost, fysisk träning, hjärngymnastik, sociala aktiviteter, och kontroll av medicinska riskfaktorer som blodtryck, blodfetter och blodsocker kan ge 25% förbättrad kognitiv förmåga (planering, snabbhet, komplexa minnesfunktioner), färre sjukdomar och högre livskvalité´.

Vi fick många värdefulla råd. Bra att skapa vanor, små förändringar i början som är lätta att och trevliga att följa, t ex:

- Egenträning hemma (balans och muskelstyrka) 10-20 min
- Träning tidigt på dagen blir lättare av

- Förmiddagsgymna med Sofia/ eller välj något eget program, t ex : https://www.hjartlung.se/globalassets/tillsammans/traningsprogram_3-om-dagen.pdf
- Bryt sittandet varje halvtimme
- Promenad/stavgång 30-40 min

Aase berörde också vikten av bra kost: Vi behöver äta mycket mer av frukt och grönt. Börja därför måltiden med att äta basen i kostpyramiden, dvs grönsaker, baljväxter, fullkornsprodukter, nötter och frön. Avsluta måltiden med toppen i kostpyramiden, t ex rött kött och charkuterier.

Avslutningsvis betonade Aase vikten av sociala aktiviteter, stimulans för hjärnan och optimism. Vi kan behöva ägna mer tid åt:

- Föreningsliv
- Hålla kontakt med nära och kära
- Lära sig något nytt, lär ut något, hjälpa andra
- Äta lunch/middag med andra
- Bokcirkel
- Handarbetsgrupp
- Bio, teater, musik

Vetenskapliga studier har visat att optimism, en positiv inställning, var associerat med 11–15% längre livslängd och även lägre risk för hjärtkärlsjukdom och lägre dödlighet (alla orsaker).

Vi fick därför också med oss goda träningsråd för ökad optimism:

- Vakna med ett leende på läpparna
- Även ett ”konstlat” leende duger
- Ge beröm!
- Hjälp andra!
- Säg tack till någon varje dag
- Hör av dig till någon du inte har haft kontakt med på länge

Många tänkvärda och viktiga lärdomar om hälsan blev det. Aase sammanfattade det så här:

- Håll dig fysiskt och socialt aktiv
- Träna på att vara positiv!
- Skaffa dig bra vanor
- Gå på hälsokontroller
- Kolla syn och hörsel
- Ta hjälp av professionen när det behövs
- Vaccinera dig!

Hälsningar

Styrelsen HjärtLung Luleå
/Christian Nordkvist, vice ordf