

Seminarium med tema Friskvård, hälsa och coaching
Med rubriken Kvinnans hälsa för livet - förutsättningar och vidare val med sjukgymnast Ewa Nordin
coach Krystyna Jagielska-Gasinska och pilatesinstruktör Isolda in de Betou
måndag 30 september 2013 hos polska föreningen Ogniwo i Stockholm

SIOS ordförande Maria Olsson välkomnade deltagarna och berättade om SIOS.

Ewa Nordin, ordförande berättade om SIOS Kvinnokommitté.

Katrin Broms Esen, SIOS kansli berättade om projektet och de seminarier som hållits samt att nästa seminarium skall hållas den 26 oktober om vardagsjuridik.

Ewa Nordin, sjukgymnast

Den svenska **folkhälsopolitiken** antogs av riksdagen 2003. Dess övergripande mål är att skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Den har elva målområden:

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Ekonomiska och sociala förutsättningar
- Barn och ungas uppväxtvillkor
- Hälsa i arbetslivet
- Miljöer och produkter
- Skydd mot smittspridning
- Sexualitet och reproduktiv hälsa
- Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
- Fysisk aktivitet
- Matvanor och livsmedel
- Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

Dessa påverkar oss både på samhälls och individnivå. Arbetet sker i både kommuner, landsting och i Sveriges olika regioner. Nu arbetar man för en samordnad folkhälsopolitik som skall börja gälla från 1 januari 2014. Då får Sverige en större och samordnad Folkhälsomyndighet.

Kostnaderna för hälso- och sjukvårdssektorn växer. De uppgår till ca 120 miljarder per år och enligt WHO, Världshälsoorganisationen kan en stor andel av dessa förebyggas genom hälsofrämjande åtgärder och förebyggande arbete.

Folkhälsa handlar om allt från individens val och vanor till strukturella faktorer såsom yttre miljöer och demokratiska rättigheter i samhället.

Det statliga Folkhälsoinstitutet har olika områden som man jobbar med:

- Fysisk aktivitet i det förebyggande arbetet (prevention) och vid behandlingar av sjukdomar, 2010
- FYSS - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2008
- FAR - Fysisk aktivitet på recept.

De gör också olika prognoser för befolkningen:

Varannan kvinna i dag kommer inte att kunna arbeta fram till 65 årsdagen p g a dålig hälsa.

Vartannat barn som föds i dag kommer att uppleva sin hundraårsdag.

Invandrarkvinnors hälsotillstånd är väldigt lite beforskat.

Vid Uppsala Universitet gjordes en intervjustudie med fem irakiska kvinnor 2009 om att leva med smärta och deras förväntningar på sjukvården. Där har även genomförts gruppbehandling för invandrarkvinnor med långvarig ohälsa. En kartläggning gjordes 2012 av hälsotillståndet bland nyanlända och flyktingar.

Kvinnor från etniska minoriteter har erfarenheter av dåligt bemötande i vården.

Det finns en tradition hos vissa att man drar sig för att söka vård.

Ibland glorifieras läkaren och medicinering.

Att ha en högre utbildning innebär ett visst hälsoskydd för individen.

Det är vetenskapligt belagt att det hjälper med förebyggande åtgärder när det gäller :
kranskärslsjukdom, åldersdiabetes (typ 2), hypertoni (högt blodtryck) och hög stressbelastning.

Kvinnors situation i dagens samhälle innebär ofta:

- Längre arbetsdagar.
- Sämre självskattad hälsa. Men inte högre sjukfrånvaro.
- Jämställdhet i förhållandet tills barn kommer(traditionell könsrolls fördelning).
- Ständiga flexibilitetskrav och krav att hantera den tekniska utvecklingen.
- Hög anpassningsbarhet och nåbarhet.

Att kunna integrera privatliv med arbete är bland det viktigaste för kvinnors livskvalité.

70 % av dem som söker på Stressmottagningen i Stockholm är kvinnor och de har symptom på utbrändhet, sömnproblem, trötthet, magproblem, ständiga infektioner och depression.

Även unga flickor och kvinnor, dubbelt fler än pojkarna lider av stressrelaterade och psykosomatiska besvär samt visar självskadebeteenden.

Stress som är ett uttryck för överbelastning kan orsaka:

- smärtsamma muskelspänningar
- störningar i mag-tarmfunktionen
- ytlig och därmed sämre andning
- sköldkörtelpåverkan och rubbad ämnesomsättning

- hämning av nybildningen av hjärnceller
- sömnstörning

Kroppen reagerar med högre blodtryck, stresshormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin frisätts och halten blodsocker och blodfetter höjs. Immunförsvaret (motståndskraften) försämras.

Boten är att:

- sätta gränser och få möjlighet att balansera krav och känna kontroll över sin situation.
- utveckla känslan för avkoppling
- kunna säga nej
- få aktiv vila och återhämtning.
- låta kroppen läka själen

Depression innebär att utsöndringen av signalsubstanserna serotonin och noradrenalin i hjärnan minskar. Hård fysisk aktivitet ger antidepressiva effekter då de ökar koncentrationen av dessa signalsubstanser. Även hypokampus volym och hjärnans plasticitet ökar samt den kognitiva förmågan ökar. Nyligen visade en studie att dagliga promenader på ca 1,5 timme per vecka förebygger demens.

Bestående livsförändring behövs genom individuella val, att gå från yttre till en fördjupad inre motivation, individen behöver ett möte där hon är.

En positiv förändring kräver förändring av både i beteende och inställning.

Träning skall vara lustfylld och inte prestationsinriktad. Om vi inte rör oss tillräckligt blir vi sjuka. Vid stillasittande reagerar kroppen som när vi är sjuka. Det är farligt för det leder till högre blodtryck, musklerna drar ihop sig och orken minskar.

Rörelse:

förebygger sjukdomar
ger en hälsosam livsstil
höjer livskvaliteten

Fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil:

- Skyddar leder och muskler och inre organ och ger ökad styrka
- MINSKAR SMÄRTA
- Ger bättre motorisk kontroll över din kropp
- Ger bättre kontroll över ditt liv
- Bidrar till större ork och tolerans
- MINSKAR STRESS
- Ger större minneskapacitet
- Leder till full eller förbättrad arbetsförmåga

Att gå, jogga, springa 3 km x 3 ggr per vecka sänker risken för hjärt- och kärlsjukdomar med 25-30% . Detta förbättrar konditionen. En och en halv timmers fysisk aktivitet per vecka minskar oddsen för att få depressiva symptom med 8 %.

Att uppnå the steady state är att få flyt i rörelserna och endorfinpåslag i kroppen.

Ålder är inget hinder för att sätta i gång att träna.

Balansträning ökar koordinationen och skall anpassas individuellt.

Medveten träning av hållningen bygger upp stabiliteten och påverkar nacken. Sitt rätt med bäckenet.

Töjningsövningar strechar spända muskler och skall utföras noggrant och medvetet.

Ju mer vi tränar desto bättre syresättning.

Artros i lederna kommer av för låg belastning på lederna. Extrem belastning och hög BMI (Kroppsmassaindex) ökar artrosen. Lagom belastning är bäst.

Träningens effekter:

- Vi minskar stressen och hanterar den bättre.
- Smärta minskar och vi kan hantera den bättre
- Förstärker vår integriteten och den egna viljan att bemästra svårigheter
- Förbättrar möjligheterna att göra egna val i framtiden och genomföra egna valstrategier
- Förbättrar vår livskvalitet
- Ökad förmåga till förändring och anpassning/ coping
- Förbättrade kognitiva förmågor och självkänsla
- Bättre sömn
- Depressiva symptom minskar

Påverkan på kroppen vid träning:

- Hjärnans koordination förbättras, balans och reaktionsförmåga också
- Förbättrad inlärningsförmåga
- Nybildning av hjärnceller
- Pulsen ökar
- Hjärtats minutvolym ökar
- Andningen flerfaldigas
- Blodtrycket ökar något
- Kroppstemperaturen stiger
- Hjärtats och musklernas genombloodning ökar
- Bildas mer mjölksyra i musklerna
- Hormoner som adrenalin, tillväxthormon och kortisol ökar, endorfiner (må bra hormoner) frisätts

Hur hårt skall man träna?

- Intensiteten i träningen ger hälsovinst
- Ju högre intensitet, desto större blir den omedelbara påverkan på olika kroppsfunktioner

- Antalet motoriska enheter ökar om det görs en paus mellan seten
- Antalet motoriska enheter ökar och engageras med ökat motstånd
- Syrekonsumtionen är direkt kopplad till kaloriåtgången (0,25 l i vila till över 1 liter/minut vid lugn promenad och vid max belastning upp till 7 liter/min)
- Beroende på träningsgrad, ålder, kroppsstorlek och gener
- Syreupptagningsförmågan kan förbättras med 20-50% på 2-6 månader

Wadells modell:

En person med smärta kan antingen vara rädd, kanske känna oro och ångest och därmed mer smärta **eller**

träna försiktigt och bli friskare.

Smärta mäts på wass-skalan 0-10 med en egen referenspunkt.

Krystyna Jagielska-Gasinska, internationell coach

Vad är coaching?

Det är en investering för framtiden, en medveten resa under eget ansvar där man identifierar: hinder, resurser och aktiviteter.

Frågan Varför? är inte relevant. Man skall fråga sig hur man förflyttar sig från sitt nuläge till sitt önskade mål i stället.

Det gäller att:

- Sätta mål.
- Göra resursinventering.
- Lägga en handlingsplan.
- Bestämma åtgärder/aktiviteter.
- Göra uppföljning i form av självutvärdering.

Syftet är att kartlägga områden som står i vägen för att man ska förverkliga sina ambitioner och önskningar. Coachens jobb är att fråga och därmed stimulera tankeprocesser. Svaret finns i egna funderingar och erfarenheter.

Vi skapar en handlingsplan och genomför den.

Coachens mål är att öka klientens:

- självkänedom
- självförtroende
- värdighet
- och att medvetandegöra hur man förverkligar sin potential samt hjälpa till att frigöra blockeringar och skapa handlingskraft.

Nuläge: vem och var är du i dag?

Mål: Vad vill du uppnå och var vill du vara.

Resursinventering är att se ens egna "valmöjligheter" såsom egenskaper, styrkor, utvecklingsbara sidor och värderingar.

Vad behöver du och vad kan du göra?

Handlingplan - vad, när och hur?

Åtgärder: vardagsingredienser, ändringar, förbättringar

Aktivitetssuppföljning - träning, utvärdering

Hur får man till utveckling?

När behöver du en coach?

När du bara använder en bråkdel av din kapacitet och är beredd att investera för att utvecklas. När du har lovat göra (något som har betydelse för dig) och inte gjort det.

Kom ihåg!

Tro på er själva.

I morgon kommer en ny dag, med nya möjligheter. Gör det ogjorda gjort och omöjliga möjligt.

Ta ödet i egna händer.

Lyssna på naturen.

Fokusera på nuet.

Förändra i små steg och ge dig själv belöningar på vägen.

Isolda in de Betou, pilatesinstruktör

Vi måste lära de unga att idrotta, inte för sitt utseende utan för att må bra fysiskt och mentalt.

Joseph Pilates var som liten ett sjukligt barn. 1912 flyttade han till London.

Han studerade djurens sätt att röra sig och praktiserade yoga. Senare arbetade han med dansens pionjärer. Hans rörelseprogram kallades från början för controlgy och dessa blev senare pilates.

Rörelserna i pilates beaktar grundläggande principer för kroppens rörlighet där det gäller att aktivera musklerna i rätt ordning för att främja koncentration och precision.

Ryggraden skall upprätthållas i ett neutralt läge. Pilates återskapar musklernas balans. Styrkebältet kring bålen har fem olika muskler. Det man gör under passen ger nytta i vardagen. Kroppen är det viktigaste redskapet.

På youtube finns instruktionsvideor och podcasts, t ex av systrarna Kimberly & Catherine Corp.