

Norsk

Friskere liv



FRISKLIVSSENTRALEN

Innhold

Forord	4
Helse, levevaner og vaneendring	6
Fysisk aktivitet	8
Kosthold	10
Søvn og søvnvansker	12
Psykisk helse	14
Smerte	16
Handlingsplan	18

Forord

Dette heftet er ment til deg som deltar i aktivitetstilbudene våre ved Frisklivssentralen.

Målet med det er å gi nyttig informasjon og enkle verktøy om endring av levevaner. Heftet er oversatt til flere språk. Behovet for å lage heftet forsterket seg under koronapandemien, ettersom vi av smittevernhensyn ikke kunne samle deltakere og tolker til temasamlinger.

Formålet med heftet er å bidra til økt kunnskap om helse og levevaner. For å lykkes med vaneendring er det nødvendig å ha kunnskap om helse og levevaner, et ønske om å endre, forventning om å klare det og en strategi. Bruk gjerne heftet som et oppslagsverk til informasjon, og de verktøyene som er relevante for deg og din livssituasjon.

Heftet er utarbeidet av Frisklivssentralen og bygger på forsknings-anbefalinger og erfaringer fra kurs over flere år. Mye av informasjonen er hentet fra helsenorge.no. Informasjon hentet fra andre steder er oppgitt i hvert kapittel.

Innenfor hvert tema vil det være tilknyttet oppgaver for økt bevisstgjøring, i tillegg inneholder heftet et verktøy (handlingsplan, vedlegg 1) til endring av levevaner.



Helse, levevaner og vaneendring

Helse. Det er flere faktorer som påvirker helsen vår, blant annet hvordan vi sover, spiser, beveger oss, tenker, og hvordan vi samhandler med andre. Helsen vår påvirkes gjennom valgene vi tar i hverdagen, våre levevaner.

Når du har god helse, kan du:

- Ta vare på deg selv og familien
- Være aktiv
- Jobbe
- Føle deg bra
- Gjøre de tingene som er viktig for deg
- Ta vare på hus og hjem
- Leke med barn/barnebarn
- Sove godt
- Gjøre det bra på skolen

Hva er viktig for deg i ditt liv? Hvordan ønsker du at livet, hverdagen og helsen din skal være? Mange av oss har utfordringer knyttet til helsen vår fordi vi lever på en måte som ikke er i tråd med statens anbefalinger for gode levevaner. Vaner er det du har gjort mange ganger og det er automatisert i hjernen. Vi har både fysiske vaner (handling) og mentale vaner (tanker). Våre vaner er hjernens beste venn. Se for deg hvor sliten du hadde blitt, dersom du måtte vurdere frem og tilbake hver gang du skulle gjøre en aktivitet, eller om du skulle drøfte hver eneste tanke som kom.

Eksempel på innarbeidede vaner:

- Ta på bilbeltet i bilen
- Pusse tennene før du legger deg
- Tenke en hyggelig tanke når en bekjent hilser på deg

Tenk gjennom dine levevaner. Hvilke levevaner har du i dag som er bra for helsen din? Er det noe du kan endre på som du tror vil påvirke helsen din positivt? For å etablere nye levevaner må du først bli bevisst egne tankemønstre og vaner. Deretter krever det gjentakelse, selvkontroll og viljestyrke for at de nye levevanene skal bli varige. Det kan være smart å søke støtte fra omgivelsene. Viljestyrken har begrenset kapasitet, spesielt når den i tillegg til vaneendring skal brukes til å håndtere sykdom, smerter eller andre stressbelastninger.

For å lykkes med å endre vaner, kan det være fornuftig å ikke endre på for mange vaner samtidig. Start gjerne i det små, for eksempel ved å endre på noen av de følgende levevanene:

- Å velge trapp istedenfor heis eller rulletrapp
- Spise mindre porsjonsstørrelser
- Slutte å røyke
- Være mer sosial
- Stoppe opp når negative grubletanker kommer, og flytte oppmerksomheten mot det du holder på med

Vaneendring krever også planlegging, for eksempel:

- Hvis du vil spise mer grønnsaker, må du planlegge handleturen og måltidene.
- Hvis du vil være mer aktiv, må du planlegge når og hvordan. Kanskje må du skaffe barnevakt, sørge for at du har gode sko, eller avtale med en venn?

Under følger eksempel på en ny vane som skal innarbeides.

Ny vane: I løpet av 6 måneder skal jeg klare å gå trappene istedenfor å bruke heis eller rulletrapp. En **handlingsplan** kan være et godt verktøy for å konkretisere hva som skal til for å få til den nye ønskede vanen.

Eksempel på handlingsplan:

Hva?	Delta på frisklivsresepten. Ta trappen fra første til andre etasje.
Hvor mye?	Trene med Frisklivssentralen 2 ganger i uka. Gå trappen én etasje hver dag.
Når?	Tirsdager kl. 13:00 og fredager kl. 13:00. Gå trappen når jeg har hentet avisen mandag–fredag.
Med hvem?	Frisklivssentralen tirsdag og fredag. Trappen går jeg alene.
Hvor realistisk?	Jeg har stor tro på at jeg skal få dette til!
Hva kan hindre meg?	Dårlig vær, får besøk, er sliten, noe annet føles viktigere, glemmer det, lett å ta heisen.

- Hva trenger du for å gjennomføre handlingsplanen?
- Hvem kan du få hjelp og støtte hos?

Hjemmeoppgaver

1. Hvilke gode levevaner vil du fortsette med?

.....

2. Hvilke levevaner har du i dag som kan endres?

.....

3. Fyll ut handlingsplanen som ligger bakerst i heftet (s. 18).
Velg en vane som er ønskelig og realistisk å endre på i ditt liv.

Informasjonen i dette kapitlet er hentet fra:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.
2. Norsk forening for kognitiv terapi:
<https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.
3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er all bevegelse som skapes av musklene dine og som gjør at du forbruker vesentlig mer energi enn når du hviler eller sover. Regelmessig fysisk aktivitet gir en rekke helsefordeler:

- Økt overskudd
- Bedre søvn
- Positive effekter på hukommelse og hjernen
- Bedre humør
- Sterkere kropp
- Økt velvære
- Reduserte smerter
- Bedre vektregulering
- Bedre selvbilde og selvtillit
- Mindre stress
- Mindre angst og depresjon
- Sosialt fellesskap og bedre livskvalitet

Fysisk aktivitet kan gjøres med lav, moderat eller høy intensitet. Ved moderat intensitet blir du lett andpusten, mens ved høy intensitet puster du tungt og hjertet slår raskere. Hverdagsaktivitet gjøres ofte med lav og moderat intensitet, mens trening ofte er ved moderat og høy intensitet.

For voksne er det anbefalt å være fysisk aktiv i minst **150 minutter per uke** med moderat intensitet, eller **75 minutter per uke** med høy intensitet. Du kan også kombinere fysisk aktivitet med moderat og høy intensitet. Dess mer fysisk aktiv du er, jo større er helsegevinsten!

Aktivitetene kan gjerne deles opp i mindre bolker, slik at du for eksempel kan oppnå de anbefalte 30 minuttene med fysisk aktivitet per dag slik:

- Gå 10 minutter til skole/jobb på morgenen
- Leke med barna i 10 minutter
- 10 minutters husarbeid på kvelden

Hvordan får du nok aktivitet? Små endringer i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere å lykkes hvis aktiviteten er lystbetont og blir en naturlig del av dine daglige rutiner.

Hvordan kan du være aktiv?

- Gjøre hus- og hagearbeid
- Gå trapp istedenfor å ta heis eller rulletrapp
- Danse
- Gå med barna til barnehage/skole/fritidsaktiviteter
- Gå tur med venner
- Gå til og fra butikken
- Gå av bussen et stopp eller to før du trenger, slik at du må gå litt lenger
- Trene på treningssenter/hjemme/ute
- Leke med barn/barnebarn
- Delta i idrett, for eksempel fotball, cricket, basketball, håndball, kampsport, dans og turn
- Delta på gratis aktivitets- og turgrupper i ditt nærmiljø.
Eksempelvis har Den Norske Turistforening mange lokale turtilbud



Hjemmeoppgaver

1. Hvilke aktiviteter liker du?

.....
.....

2. Skriv ned når du er aktiv gjennom dagen.

.....
.....
.....

3. Hvilke gevinster vil et økt aktivitetsnivå kunne gi deg?

.....
.....
.....

4. Hvilken aktivitet ønsker du å gjøre mer av?

.....
.....

Informasjonen i dette kapittelet er hentet fra:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.

2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Kosthold

Frisklivssentralen formidler Helsedirektoratets kostholdsbefalinger som er basert på omfattende nasjonal og internasjonal forskning. Ved å følge rådene kan du redusere risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, flere former for kreft, beinskjørhet, tannrøte, overvekt og fedme.

Spis/drikk MER av dette:

- Grønnsaker, frukt og bær
- Grovt brød/knekkebrød/mel/korn
- Magre meieriprodukter
- Olje og myk margarin (vær obs på mengde)
- Fisk og fiskeprodukter
- Drikk vann!

Spis/drikk MINDRE av dette:

- Sukker, kaker og godteri
- Lyst brød/knekkebrød/mel
- Fete meieriprodukter
- Smør
- Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- Te med sukker, brus og saft
- Salt og matvarer med mye salt
- Alkohol

Du må finne den **måltidsrytmen** som passer for deg, enten det er tre hovedmåltider med ett-to mellommåltider, eller fire hovedmåltider med et lite mellommåltid. Å spise regelmessig og variert er viktig i et sunt kosthold. Spiser du mange ulike matvarer, får du lettere i deg alle næringsstoffene kroppen din trenger.

Ved å følge **Tallerkenmodellen** kan det bli lettere for deg å spise sunt og variert. Tallerkenmodellen går ut på at tallerkenen deles i tre like deler. Til middag kan for eksempel tallerkenen bygges opp slik:



- 1/3 grønnsaker
- 1/3 kokt potet, fullkornsrís/byggris eller fullkornspasta
- 1/3 fisk, kjøtt eller vegetar

Tallerkenmodellen
Foto: Aina Hole/
Helsedirektoratet

Modellen kan også brukes til resten av dagens måltider, også brødmåltidet. Vær bevisst på hvor store porsjonene er, slik at du ikke spiser for mye.

For å kunne spise sunt er det viktig at du handler inn sunn mat. Vi kan **redusere bruk av penger på mat** ved å planlegge innkjøp, følge handlelisten, følge med på tilbud på sunn mat, og ikke være sulten når man går i butikken. Mange sunne matvarer er billige, f.eks.: bønner, linser, erter, rotgrønnsaker, løk, purre, frosne grønnsaker, frosne bær, havregryn, noen typer grovt knekkebrød, og grovt brød som metter mer. Ved hjelp av **nøkkelhullet** og **brødskalaen** er det lettere å ta gode valg i butikken.



Nøkkelhullsmerket finner du på emballasjen til matvarene. Produkter med nøkkelhullet inneholder mer fiber og fullkorn og mindre fett, mettet fett, sukker og salt, sammenliknet med andre matvarer av samme type. Det finnes produkter med Nøkkelhullet fra mange av butikkjedenes lavprismerker som er rimeligere enn de store merkevarene.

Brødskala'n skal gjøre det enklere å velge grovt brød i butikken. Det er ikke alltid like lett å se på brødet hvor grovt det er. Brødskala'n forteller forbrukerne hvor stor andel sammalt mel og hele korn et brød inneholder. I tillegg til skalaen, står det ofte oppgitt hvor grovt brødet er i prosent.



Hjemmeoppgaver

1. Hvordan redusere inntaket ditt av sukker fra mat og drikke?

.....
.....
.....

2. Hvordan bruke mindre fett (olje) i matlagingen?

.....
.....
.....

Informasjonen i dette kapittelet er hentet fra:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>, 13.09.21.

Søvn og søvnvansker



Søvn er et grunnleggende behov og helt nødvendig for alle.

Søvn er viktig for mange av kroppens funksjoner, blant annet for å vedlikeholde og styrke hjernen, hukommelsen og immunforsvaret. I tillegg vil også hjernen din bruke søvnen til å sortere det som skjedde mens du var våken. Dersom du er sint eller lei seg, kan en god natts søvn hjelpe.

Hvor mye søvn vi trenger er individuelt. Voksne trenger vanligvis mellom seks og ni timers søvn hver natt. **Søvnbehovet** bygger seg opp mens du er våken, og søvnen blir dypere jo lenger det er siden du sov sist. Mengden dyp søvn har mer å si enn hvor lenge du sover. Dersom du føler deg uthvilt på dagtid, har du fått tilstrekkelig med søvn.

Det er helt normalt å bruke inntil 30 minutter på å sovne på kvelden. Det er også normalt å våkne flere ganger i løpet av natten. Det å ikke få sove om kvelden, våkne på natten eller våkne for tidlig blir først et problem dersom mangelen på søvn går ut over din daglige fungering. Dette kaller vi søvnvansker. **Søvnvansker** er en av de vanligste helseplagene i befolkningen, og omtrent en av tre voksne sliter ukentlig med søvnen. Søvnvansker har vist seg å påvirke helsen negativt, og er en risikofaktor for å utvikle psykiske lidelser og ulike smertetilstander.

På kort sikt vil lite søvn kunne gi økt irritabilitet og humørsvingninger, redusert oppmerksomhet, konsentrasjon og hukommelse. På lang sikt kan søvnmangel føre til utmattelse og depresjon.

Gode søvnvaner handler om å gjøre mer av det som fremmer søvnen vår, og unngå det som hemmer søvnen.

Her er noen gode råd for bedre søvn:

- Legg deg og stå opp til faste tider hver dag
- Unngå å sove på dagen. Begrens middagsluren til maks 20 minutter
- Vær utendørs i 30 minutter på dagtid. Dagslys er viktig for døgnrytmen
- Trening er bra for søvn, men helst ikke de siste timene før du legger deg
- Ro ned kroppen før sengetid, ha et kaldt og mørkt soverom
- Soverommet bør være skjermfri sone. Unngå skjerm den siste timen før du legger deg
- Ikke se på klokken om natten
- Begrens inntak av koffeinholdig drikke, som kaffe, te, Cola/Pepsi Max etter klokken 17. Dersom du er sensitiv, bør du ikke innta koffein etter klokken 14
- Dersom du ikke får sove, stå opp og gjør noe annet (ikke se på skjerm) til du blir trøtt igjen
- Holdes du våken av bekymringer, kan du sette av en fast tid på dagen til bekymringstanker

Hjemmeoppgaver

1. Hvilke råd for gode søvnvaner følger du?

.....
.....
.....

2. Er det noe du kan endre på for å sove bedre?

.....
.....
.....
.....

Informasjonen i dette kapitlet er hentet fra:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>, 13.09.21.

Psykisk helse

Alle har en psykisk helse. Psykisk helse handler om våre tanker og følelser, om vårt forhold til oss selv og de som står oss nær. Det handler også om vårt forhold til det samfunnet vi alle er en del av til enhver tid. Så man kan si at psykisk helse rett og slett handler om hvordan vi har det, hvorvidt vi trives med oss selv, folk rundt oss og samfunnet for øvrig.

WHO definerer psykisk helse som:

”en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet”.

På samme måte som det er viktig å ta vare på kroppen din, er det også viktig å ta vare på den psykiske helsen. Heldigvis er det slik at mye av det vi gjør for å ta vare på kroppen også har god effekt på vår psykiske helse.

5 råd som kan styrke den psykiske helsen din:

1. **Knytt bånd.** Invester tid og omtanke med menneskene rundt deg. Sosiale bånd gir støtte, hygge, glede og beriker hverdagen.
2. **Vær aktiv.** Dans, gå ut, spill et spill. Aktivitet gir gode følelser.
3. **Vær oppmerksom.** Bruk sansene, lytt, se, kjenn, lukt. Dette kan gi en følelse av å være mer til stede i livet.
4. **Fortsett å lære.** Gjenoppta en hobby, reparer en sykkel eller gamle klær, spill et instrument, meld deg på et kurs. Dette kan gi glede, stolthet, håp og selvtillit. Å sette seg mål kan gi mestring.
5. **Gi.** Gjør noe hyggelig for andre, smil til andre, gi en vennlig kommentar, vis takknemlighet, delta i frivillig arbeid. Dette kan styrke bånd mellom mennesker og gi økt livskvalitet. Glede smitter.

Hvem du er og historien du har med deg kan påvirke den psykiske helsen din. Erfaringene dine kan gi deg styrke til å håndtere nye utfordringer bedre, men de kan også føre til vanskelige tanker og følelser. Det å skulle etablere seg i et nytt og fremmed land kan være vanskelig for mange. Savn etter kjente og kjære, usikkerhet rundt bosituasjon, nytt språk, ny kultur og tap av status er bare noen av grunnene til at det ikke alltid er så lett å finne sin plass i et fremmed land. Mange har også med seg en historie med krig, flukt eller andre alvorlige traumer.

Ettersom alle har en psykisk helse, kan alle også oppleve å få psykiske plager, skader og lidelser av ulik grad. Noen synes det er vanskelig å snakke om psykiske plager og er redde for hvilke konsekvenser det kan få. I Norge er det heldigvis blitt vanligere å snakke om psykisk uhelse, og det finnes gode helse-tjenester som kan hjelpe når du trenger hjelp. **Det kan være lurt å oppsøke hjelp når vanskelige følelser og tanker tar stor plass i livet ditt over tid, eller når de begrenser deg i det livet du ønsker å leve. En god start kan være å snakke med fastlegen din om det som plager deg.** Fastlegen kan hjelpe deg med å finne den behandlingen eller hjelpen du trenger. Når en person strever psykisk, påvirker det ofte hele familien. Å oppsøke hjelp ved psykiske plager vil derfor også være viktig for de du har rundt deg.



Hjemmeoppgaver

1. Hvordan snakker man om psykisk helse i din kultur?

.....
.....
.....

2. Hva kan du gjøre for å styrke din psykiske helse?

.....
.....
.....

Informasjonen i dette kapittelet er hentet fra:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

Smerte

Informasjonen i dette kapittelet er hentet fra Pain Australia sin video om smerte. Videoen ligger på YouTube og forklarer smerte på en god måte, på flere ulike språk. Videoen kan finnes ved å Google «Understanding pain in less than 5 minutes», og det språket du ønsker å se videoen på, for eksempel: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

Smerte er en sanseopplevelse som **produseres av hjernen**. Hensikten er å beskytte oss. Smerten kan føles som skarp, murrende, sterk eller svak. Din opplevelse av smerte påvirkes av en rekke faktorer: kultur, erfaringer, livssituasjon og hvordan du har det. Smerteopplevelsen kan dermed variere en god del.

Smerte som har vart i noen få uker eller måneder kalles **akutte smerter**, og kommer som regel av en vevsskade, slik som en ryggskade eller en ankelforstuvning. Da blir man rådet til å være så aktiv som mulig og komme seg gradvis tilbake til normalt liv. Dersom smerten vedvarer i lengre enn 3 måneder, kaller vi smerten for langvarig.

Ved langvarige smerter er det som regel ikke vevsskaden som er hovedårsaken, da de fleste skader er tilhelet i løpet av 3-6 mnd. Vedvarende smerte handler mindre om strukturelle endringer i kroppen, men mer om at følsomheten i nervesystemet er endret. I tillegg er måten hjernen bearbeider smerte på forandret.

For å redusere opplevelsen av smerte må vi se på alle faktorer som kan påvirke nervesystemet og hjernen. Siden det er mange ting som påvirker langvarig smerte, kan det være lurt å innta et bredt perspektiv. En strukturert tilnærming og å lage en plan gir mindre sjanse for at man overser noe viktig. Mange tror at medisiner og operasjon er løsningen. Å bruke medisiner for å kunne være i aktivitet går fint, så lenge man gradvis trapper ned bruken. Men operasjon er ofte ikke til hjelp. Fremfor operasjon og medisiner er det mer fornuftig å bruke **aktive tilnærminger** for å påvirke hjernen.

Forslag på aktive tilnærminger:

- Et sunt kosthold, i henhold til statens anbefalinger
- Redusere inntak av alkohol og nikotin
- Fysisk aktivitet i henhold til statens anbefalinger
- Styre tankene for å dempe stress og negative følelser

Tanker og følelser er hjerneimpulser som kan påvirke nervesystemet. Lær metoder for å styre tankene og **dempe negative følelser**. Dette vil kunne roe ned nervesystemet og redusere smerteopplevelsen din.

Det kan være smart å tenke tilbake på din personlige historie. Det vil kunne gi deg oppklarende sammenhenger mellom livsutfordringer og smerteopplevelsen. Noen ganger kan det å akseptere underliggende følelser være en del av helingsprosessen.

Kosthold og livsstil har også mye å si for smerteopplevelsen. Det du spiser og måten du lever på kan øke følelsen til nervesystemet. Tenk over hvilke faktorer i livet ditt som kan bedres, f.eks.: røyk, mat, alkohol og aktivitetsnivå.

Aktivitetsnivå og funksjon i dagliglivet har mye å si for hvordan vi kan håndtere smerten på en god måte. Her er trikset å begynne med aktivitet på et lavt nok nivå, og å tørre å bruke kroppen med lette og ledige bevegelser. Unngå å bekymre deg for konsekvensene av aktiviteten. Dersom du er engstelig eller overskrider grensene dine, vil hjernen forsøke å beskytte deg med mer smerter. Ved å **øke aktiviteten gradvis** vil du sakte, men sikkert, kunne bygge deg opp igjen.

Oppsummering:

Smerte kommer fra hjernen og kan påvirkes. Ved å se på mennesket i en større sammenheng, er det mulig å gjøre noe med det. Søk hjelp dersom du trenger det, sett deg mål og gå i gang.

Hjemmeoppgaver

1. Hva kan gi økte smerter?

.....
.....
.....
.....

2. Hva kan bidra til å redusere smertene?

.....
.....
.....
.....

Informasjonen i dette kapitlet er hentet fra:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: <https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. Universitetssykehuset i Nord-Norge: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU>, 30.06.21.

Annen nyttig informasjon om temaet kan finnes ved å følge linkene:

- “Movement with pain”: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdlHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

Handlingsplan

Ny vane:

Hva?	
Hvor mye?	
Når?	
Med hvem?	
Hvor realistisk?	
Hva kan hindre meg?	

- Hva trenger jeg for å gjennomføre handlingsplanen?
- Hvem kan jeg få hjelp og støtte hos?

