

Hälsa



EN GOD HÄLSA är bland det viktigaste för oss människor. WHO:s hälsodefinition säger att "hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom och handikapp". Det som sägs vara styrkan i den definitionen är andemeningen; det finns hälsodimensioner som bara individen själv kan bedöma, det vill säga vår egen upplevelse av livet.

I regeringens proposition om folkhälsan (prop. 2003/03:25) sägs att målet för folkhälsan är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Elva målområden pekas ut för folkhälsoarbetet; bland annat delaktighet och inflytande i samhället, trygga och goda uppväxtvillkor, ökad hälsa i arbetslivet, goda matvanor. Dessa områden har tydliga kopplingar både till sörmlands och länsstyrelsens övergripande mål om att bidra till ett gott liv och till regeringens strategi för en hållbar utveckling.

"Det goda livet" har funnits med som ett utvecklingsområde sedan jag blev landshövding 1996. Idag ut-trycker regeringen detta i termer av en hållbar utveckling i tre dimensioner; ekonomiskt, ekologiskt och socialt. Arbete med en hållbar utveckling utgör en tydlig utgångspunkt i länsstyrelsens helt nya organisation som med ny styrelse ställs på fötter den 1 januari 2004.



Foto: Pressens Bild

Jag har sedan ett par år tillbaka haft en önskan om att samla våra erfarenheter och tankar från arbetet med "Det goda livet i Sörmland" i en bok. Under 2003 utvecklades denna idé med hjälp av fyra Sörmlandsambassadörer, tillika namnkunniga journalister; Bo Holmström, Håkan Nilsson, Ingemar Odlander och Sven Strömberg. Vi inledde ett samtal om hur detta bokprojekt skulle kunna gestaltas. De föreslog att vi skulle låta denna bok få växa fram i en process som kunde löpa över ett års tid.

Fyra teman pekades ut; gemensam värdegrund, hälsa, språk och boende. Vart och ett av dessa teman

har dels kopplingar till varandra, dels till strategin för hållbar utveckling. Varje tema behandlas i ett seminarium som sedan dokumenteras i var sin egen skrift. Under 2004 kommer allt material att sammanställas till boken om "Det goda livet i Sörmland". Eva Aalbu leder det arbetet här på länsstyrelsen i Sörmland.

Det första seminariet om en gemensam värdegrund och dess kopplingar till etik och moral finns sammanställt i skriften "Gemensam värdegrund".

Det andra seminariet om "Hälsa" – den 17 juni 2003 - som var en del av det årliga arrangemanget "Den blomstertid nu kommer", samlade närmare 200 personer i Hedenlunda konferenscenter i Flen till en minnesvärd dag. Jag vill först och främst tacka de föreläsare som gav oss en mycket givande och lärorik eftermiddag och underlaget till denna skrift; Christina Fjellström, Torsten Mossberg, Lars-Magnus Engström, Christina Doctare och Hans Bäck.

Sörmlandsambassadör och kommunikatör Håkan Nilsson utmanade dessa personer till ett fördjupat samtal om hälsans olika dimensioner. Håkan Nilsson har tillsammans med journalisten och Sörmlandsambassadören Ulla Hagman stått för texterna.

Nyköping i oktober 2003


BO HOLMBERG





C H R I S T I N A F J E L L S T R Ö M

Professor i hushållsvetenskap – särskilt måltidsforskning – vid Uppsala universitet. Hon har forskat om bland annat mat och måltider i ett historiskt perspektiv, människors förhållningssätt till mat och måltider liksom olika åldersgruppers matvanor och näringsintag. För närvarande är hon engagerad i ett aktuellt forskningsprojekt inom EU, "Food for life", vars syfte är att studera äldre konsumenters värderingar om och konsumtion av mat och måltider. Christina är även ledamot av Livsmedelsverket och Måltidsakademien och ständigt sekreterare i Gastronomiska Akademien.

"Behovet av att veta hur vi ska äta tycks oändligt"

Överallt nås vi av rapporter om hur viktig maten är för vår hälsa. Ser man på ämnet ur ett idéhistoriskt perspektiv bör det därför handla om folkhälsouppllysning och kostrådgivning och hur våra egna värderingar om mat i vardagslivet förändrats i tiden.

För några år sedan började radio, TV, dags- och veckopress bombardera oss med tips och riskanalyser om sambandet mellan kost och hälsa. Kostinformatorerna som tidigare bestod av forskare, hälsovårdande myndigheter och livsmedelsproducenter har nu utökats till att också omfatta media, privatpersoner, friskvårdskonsulter, personliga dietister och tränare. Alla tycks de ha recepten till hälsa och gott liv och de säger sig också förmedla den enda rätta sanningen om

hur man bör äta för att inte bli sjuk och för att få leva länge. Ska man tolka exponeringen av ämnet så är mat den främsta orsaken till att människor blir sjuka och dör, vid sidan av stress. Framförallt funderar vi över hur kosten påverkar välfärdssjukdomar som can-

Christina Fjellström, professor för Institutionen för hushållsvetenskap på Uppsala universitet, berättade om sambandet mellan mat och hälsa ur ett idéhistoriskt perspektiv. Genom alla tider har vi burit med oss en strävan att få leva ett friskt och evigt liv, förklarade hon bland annat.

cer, hjärt- och kärlsjukdomar, fetma och diabetes – det vi brukar kalla det metabola syndromet. Behovet av information om HUR vi bör äta tycks alltså oändligt.

VAD ÄR EGENTLIGEN HÄLSA?

I alla tider har vi burit med oss drömmen om evigt liv och drömmen om att få vara friska. Drömmarna har genomsyrat människan i alla tider liksom det påverkat människans tro på prevention och kampen mot sjukdom och död. Det betyder exempelvis att om man bara äter och betar sig rätt så blir man inte sjuk, alternativt kan det finnas inslag av enskilda livsmedel som kan fungera som botemedel eller lindring för sjukdomstillstånd eller symptom. Att "äta rätt" innebär i förlängningen att skulden läggs på individen. Blir man sjuk får man alltså skylla sig själv! Genom att finna ett universalmedel skulle individen istället kunna avlastas sitt individuella ansvar. Med ett elixir varje dag skulle man slippa tänka på ett livslångt hälsosamt leverne för att uppnå sin dröm.

Så vad är då hälsa? Är det att ha ett fungerande socialt nätverk eller är det att äta regelbundet och rätt? De starka nyckelord människor pratar om i samband med hälsa är exempelvis välbefinnande, styrka och ideal. Mat och måltider betyder mycket mer än att förebygga sjukdom. Mat är också identitet, trygghet,

kultur, njutning och glädje liksom överlevnad, frustration, oro och skuld.

"I alla tider har vi burit med oss drömmen om evigt liv och drömmen om att få vara friska"

Redan Platon trodde att sjukdom gick att förebygga och att sjukhus inte skulle behövas. En frisk person förblev frisk genom god livsföring. Därför inrutade grekerna i sin strävan efter odödlighet, noga in sin tid i sömn, bad, kroppsövningar och omsorgsfullt komponerade måltider. Livsstilen blev en heltidssysselsättning som ytterst få rika personer kunde ägna sig åt eftersom försörjningen tog sin tid.

POTATISPROPAGANDAN MISSLYCKADES

Under upplysningstiden på 1700-talet uppstod en centralt styrd folkhälsoupplýsning för att värna om folkets hälsa. I Sverige ansågs befolkningens hälsa vara ett stort problem på den tiden. Befolkningstillväxten var för låg samtidigt som barnadödligheten var för hög. Vi fick Tabellverket och provinsialläkarna vars statistik och rapporter om folkets levnadsvanor blev grunden för att rätta till missförhållanden. Att predika mat i hälsoarbetet blev en viktig uppgift. En av de stora dietförespråkarna var Linné vars insikter och råd fortfa-

rande präglar dagens kostrådgivning. Han ansåg exempelvis att omväxlande föda var bättre än ensidig kost liksom att man borde undvika socker, fett och kaffe. En del andra rekommendationer var bristfälliga ur medicinsk synpunkt, till exempel menade han att man stod sig bättre på vitt matbröd än på grovt rågbröd. Och potatis i för riklig konsumtion trodde Linné kunde orsaka hjärtinfarkt.

Folket hade stora svårigheter att acceptera potatisens intåg i landet. Motviljan att odla potatis sågs inte med blida ögon av statsmakterna. I potatisen fanns ju lösningen på dåtidens sädesbrist. Det var egentligen inte förrän allmogen upptäckte möjligheterna att framställa brännvin av potatis som den blev accepterad av folket. Staten försökte även få folket att äta svamp och sluta dricka kaffe som ansågs ohälsosamt och moraliskt förkastligt. Kaffe förbjöds till och med flera gånger under 1700-talet men inget av detta lyckades.

Upplysningstidens syn på matens betydelse för hälsan fokuserade på människors levnadssätt och beteenden. Odlade man rätt grödor och levde med sunda ideal skulle hälsan stå en bi. Individerna lastades på det sättet ett större ansvar för sin sjukdom eller sitt välmående.

SMÖR OCH KÖTT EN DRÖM OM DET GODA LIVET

Under industrialismen växte ett nytt vetenskapligt synsätt fram, det naturvetenskapliga. Upptäckterna om matens beståndsdelar fick en avgörande betydelse för den nya kostpropagandan och kostrekommendationerna. Fett, kolhydrater och protein blev de nya slagorden när experterna fokuserade på arbetarbefolkningens näringsbehov. Folk rekommenderades att äta kött, helst biffkött, medan synen på fisk var mer tvivelaktig. Grönsaker och frukt ansågs knappt vara människoföda. Protein i form av kött blev på detta sätt nästan 1800-talets livselixir. Eftersom arbetarbefolkningens matvanor i stor utsträckning byggde på rågbröd, mager mjölk, lite fett och mycket fisk samt rotfrukter, blev kostexperternas råd om smör, kött och vitt bröd arbetarbefolkningens dröm om det goda livet.

Snart började folkhälsoprojektet fokusera på hela befolkningen, inte bara vissa grupper. Inom socialhygien fanns idéer om hur man kunde åstadkomma beteendeförändringar. Kostundersökningar blev det instrument man använde för att dokumentera folkets ohälsa. När genombrottet för vitaminernas upptäckt kom tonades köttpropagandan ned. Och vitaminer, framför allt C-vitamin, sågs nästan som ett nytt livs-

elixir! Frukt i alla former - till och med som marmelad - var plötsligt bra liksom socker, ett billigt och bra livsmedel. Under 40-talet blev vi också medvetna om mjölkens betydelse som allsidig föda. Endast de som följde mjölkpropagandans rekommendationer kunde karaktärisera sig som A-människor.

SKA LIVSMEDLEN ANPASSAS EFTER VÅRA GENER?

1900-talets näringsforskning lyfte vår syn på mat och hälsa och vi fokuserade allt mer på minskade fettintag, framför allt av mättade fetter och ett ökat intag av kolhydrater. Men sedan början av 2000-talet har synen på sambandet mat och hälsa komplicerats. Samtidigt som vi tror att livsstil och matbeteende kan vara en väg att hålla sig frisk, lever tron på att tekniken och naturkunskapen kommer att ge oss många olika lösningar till hälsa och ungdom. Denna gång verkar livselixiret snarare bestå av flera olika komponenter i maten, exempelvis glykemiskt index, GI, som är det senaste just nu. Tillåtet respektive förbjudet är ledorden när man väljer mat enligt GI-principen, ett begrepp som just nu skiner som en lyckostjärna. Potatis tillhör det otillåtna medan fett och protein är tillåtna, vilket inte alla håller med om.

Andra exempel på vår tro på universalläkemedel

är alla naturläkemedel på marknaden. Även functional foods, produkter som måste underkastas klinisk testing, för tankarna till begreppet livselixir. Samtidigt som de är tänkta att fungera i preventivt syfte mot sjukdomar anses de bota och lindra sjukdomssymptom. Vi har margarinet som sänker blodkolesterolhalten och yoghurt med müsli som utjämnar blodsockerhalten. Det finns de som tror att vi ska kunna få en functional food-produkt för varje behov. Att varje individ ska kunna äta och anpassa sin mat efter just sin specifika genupsättning. I enlighet med detta skulle man alltså kunna minimera risken för sjukdom genom att avstå de livsmedel som kan ha en negativ inverkan på ens genetiska anlag. Frågan är; vem har råd med detta? Är det här drömmen om det goda livet? Att "dieten" blir en ny klassfråga?

KUNSKAPEN ÖKAR LIKSOM HÄLSOPROBLEMEN

Andra uppfattningar om sambandet mellan kost och hälsa kan ibland te sig som livsåskådningar. Natural foods är ett sådant begrepp som handlar om oprocessade, lokalt producerade, företrädesvis vegetabiliska livsmedel som ska ätas råa. De kan vara både orena (ur hygienisk synvinkel) och innehålla mer naturliga gifter än andra konventionellt odlade grödor.

Det här visar bara att den traditionella kostrådgivning-
en som går ut på att äta varierat för att hålla vikten,
håller på att bli gammalmodig. Trots att konsumenten
blir allt mer intresserade och kräver nya livsme-
del och hälsoprodukter och mer information, ökar
hälsoproblemen som kan relateras till matvanor. USA
lär vara det land i världen som tillämpar flest förbud i
samband med kostrådgivning. Samtidigt har man lyck-
ats få det amerikanska folket att äta mycket mer, fak-
tiskt två - tre gånger mer än varje amerikan behöver.

I Sverige har nutritionsforskningen haft till syfte att
kartlägga ohälsosamma livsmedel och bidra till att för-
ändra människors matvanor och beteenden. Den sam-
hällsvetenskapliga forskningen har däremot visat att
människors upplevelse av mat inte enbart handlar om
hälsa och näring. Kort sagt är det människan som är
det stora problemet om man utgår från näringsforskar-
nas syn på sambandet mat och hälsa. På samma sätt
kan maten utgöra problem i samhället om man utgår
från samhällsforskarnas syn. Människor som upplever
maten som ett problem har förmedlat att de inte fått
rätt vägledning, rätt stöd eller motivation för att kunna
bli en del av det moderna samhällets kost- och matva-
nor. Därför måste synen på mat och hälsa integreras i
människors vardagsliv och relateras till de kunskaper
och värderingar som genomsyrat historien vare sig

man drömmer om att få förbli frisk eller att hitta sitt
livselixir. Om det här handlar om människors livskva-
litet i relation till våra mänskliga behov, behövs ett mer
tvärvetenskapligt synsätt på ämnet. En sådan tvärveten-
skaplig forskning skulle kunna ge oss större kunskap
och förståelse om maten och måltidernas betydelse för
oss biologiska, kulturella och sociala varelser.





TORSTEN MOSSBERG

Läkare, specialist i anesthesiologi och intensivvård med särskilt intresse för näringsfrågor. Han har skrivit/varit redaktör för flertalet böcker om vätske- och näringsbehandling, framför allt till den sjuka människan. Styrelseledamot i svensk förening för anesthesiologi och intensivvård under cirka 10 år, framför allt som facklig sekreterare. Efter att ha varit verksamhetschef för kliniken för anestesi och intensivvård på Södertälje sjukhus och deltagit som expert i utredningar för Socialstyrelsens räkning är Torsten nu sedan fyra år Medicinalråd i Socialstyrelsen och chef för den regionala tillsynsenheten i Stockholm.

"Mår vi då inte bättre än vi någonsin gjort?"

Om det är något vi lärt oss värdesätta i livet så är det god hälsa. Denna strävan tar sig ibland nästan religiösa uttryck och alla recept och matpornografiska program i TV har något religiöst över sig. Ibland kan de nästan liknas vid böner eller besvärjelser. Man kan ana en längtan efter evigt liv med full hälsa. Man kan lätt få intrycket att vi i Sverige skulle må dåligt men, vi mår faktiskt ovanligt bra. Så har vi också tydliga mål för hur vi ska arbeta med folkhälsa.

Den proposition som är grunden för vårt folkhälsoarbete antogs av riksdagen i våras och det övergripande målet för folkhälsan är att skapa goda sam-

Torsten Mossberg är Medicinalråd vid Socialstyrelsen och chef för den regionala tillsynsenheten. I sitt anförande redogjorde han bland annat för matens betydelse för vår hälsa och vilken plats den har i planen för vår folkhälsa.

hällsförutsättningar för god hälsa på lika villkor – för hela befolkningen.

LIVSLÄNGDEN ÖKAR OCH RÖKNINGEN
MINSKAR

Mår vi då inte bättre än vi någonsin gjort? Jo, vi mår som sagt ovanligt bra, åtminstone om vi tittar på livslängden. Vi har en medellivslängd som hör till de längsta i världen, 82 år för kvinnor och 77,4 år för

männen. Det är bara Japan som överglänser oss och livslängden fortsätter att öka. Dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar minskar, främst på grund av förbättrade levnadsvanor, men också på grund av förbättrad sjukvård. Den alkoholrelaterade dödligheten minskar trots att alkoholkonsumtionen ökar, framför allt hos ungdomar. Sannolikt har inte ökningen slagit igenom i statistiken ännu. Trots att vissa tumörformer ökar har dödligheten i flera cancerformer sjunkit men lungcancer hos kvinnor har ökat. Självorden har minskat kraftigt liksom dödligheten genom olycksfall. Däremot ökar antalet dödsoffer i samband med narkotikabruk. Men rökningen har minskat och förbättrats avsevärt jämfört med hur det var på 1980-talet. Alkoholkonsumtionen ökar och i synnerhet bland yngre har konsumtionen stegrats. Ett stort problem är ökningen bland dagens 15-19-åringar som berusar sig kraftigt och belastar sjukvården då de kommer in till sjukhusen djupt medvetlösa.

ALLT FLER YNGRE MÅR ALLT SÄMRE

Ett annat problem är övervikt och fetma som ökat i alla åldrar. Cirka 500 000 människor i Sverige eller åtta procent av alla vuxna och fyra procent av barn och ungdomar är överviktiga eller feta. Problemet har ett tydligt samband med utbildningsnivån hos be-

folkningen och syns redan nu i skolan. Vi håller snabbt på att få en tjock befolkning i Sverige och följer i USA:s spår med cirka 10 - 15 års fördröjning.

"Man kan lätt få intrycket att vi i Sverige skulle må dåligt, men vi mår faktiskt ovanligt bra".

Generellt sett har hälsan utvecklats bra. Vi mår allt bättre vilket gäller framför allt äldre och medelålders personer. Den psykiska hälsoutvecklingen har däremot försämrats för yngre och medelålders. Symptom som ångslan, oro, ångest, trötthet och sömnbesvär har accelererat och stegrats kraftigt i yngre åldrar hos både män och kvinnor och framför allt följer dessa symptom kvinnors hälsoutveckling under 1990-talet. Trots att arbetslösheten minskat och ekonomin förbättrats har alltså den psykiska hälsan försämrats.

Samtidigt har sjukskrivningarna ökat katastrofalt. Antalet personer som varit sjukskrivna i 29 dagar eller mer har fördubblats från 1996 till maj 2003. Men man ska samtidigt hålla i minnet att andelen äldre i den arbetsföra befolkningen ökat under samma tidsperiod. Det är naturligtvis oroande med de stora olikheterna i hälsotillståndet. De sociala skillnaderna i hälsa har inte minskat under den senaste 20-årsperioden, de

rika har blivit rikare och de fattiga fattigare vilket ökat de sociala klyftorna. Arbetare har fortfarande kortare livslängd och tar större hälsorisker än tjänstemän.

Ohälsan är också mer utbredd bland ensamstående föräldrar och socialbidragstagare.

Följande hälsomål antogs i propositionen i våras:

- delaktighet och inflytande i samhället
- ekonomisk och social trygghet
- goda och trygga uppväxtvillkor
- ökad hälsa i arbetslivet
- sunda, säkra miljöer och produkter
- en mer hälsobefrämjande hälso- och sjukvård
- skydda mot smittspridning
- trygg och säker sexualitet och god reproduktiv hälsa
- ökad fysisk aktivitet
- goda matvanor
- minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och doping och minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

VI BEHÖVER EN MER FÖREBYGGANDE VÅRD

Vårt nationella mål är att öka hälsan i arbetslivet. En god hälsa i arbetslivet handlar om det goda arbetet. För den enskilde är delaktighet och inflytande, möjlig-

het till utveckling och förmåga att påverka sin situation, väsentliga faktorer för hur man mår och trivs på jobbet. Många mår inte bra på sina arbeten och sjukskrivningstalen har nästan exploderat. Målet är att halvera andelen frånvarande i arbetslivet på grund av sjukskrivning till år 2008 vilket är ett mycket kraftigt mål. Vår hälso- och sjukvård är bra på att bota och lindra uppkomna sjukdomar, däremot är vi inte så bra på preventiv vård, det vill säga hälsobefrämjande och sjukdomsförebyggande vård. Vi försöker på olika sätt följa upp de satsningar som nu sker på preventiv vård och Socialstyrelsen stödjer utvecklingen genom bland annat kunskapsutveckling, uppföljning och tillsyn.

VAR KREATIV – MOTARBETA MISSMODET!

Förutsättningen för en god hälsoutveckling är fysisk aktivitet i alla åldrar och sammanhang oavsett om man är barn eller gammal, frisk eller funktionshindrad. Vi behöver röra oss mer, både i skolor och på arbetet. Vi behöver också äta, men eftersom mat innebär både njutning och näring blir det komplicerat.

Många äter för mycket, men visste ni att undernäring är ett stort problem i vården idag? Drygt 300 000 personer löper risk att bli eller är redan undernärda på våra sjukhus och i äldreboenden vilket ökar riskerna för komplikationer och komplicerar medicineringen.

Matens roll är lika viktig som läkemedlens och övrig behandling eftersom rätt näringsammansättning är en förutsättning för att medicinen ska tas upp av kroppen, annars kan man lika gärna hålla ut den i pottan på en gång.

Visst har alla individer ett eget ansvar för sin hälsa och jag tänker mycket på det missmod som breder ut sig i landet och på arbetsplatserna. Själv är jag läkare och anställd på Socialstyrelsen sedan fyra år tillbaka men var tidigare klinikchef i Södertälje. Där lärde jag mig att vi kan göra mycket bara genom att tänka på att vi är varandras arbetsmiljö och fundera över hur vi bemöter varandra, hur vi samtalar och hur vi bryr oss.

Låt oss äta, njuta och sprida en trevlig stämning kring oss – bara med det skulle mycket vara vunnet. Vi kanske också skulle börja våga lite mer och till exempel använda båda hjärnhalvorna i större utsträckning. Kanske ta hjälp av den högra hjärnhalvan och inspireras av de sköna konsterna inom kulturen?

Vi kan alla bidra och möta missmodet genom att använda vår kreativitet och odla vår egen förmåga att tolka sina egna och andras signaler. Kanske det rentav är en del av nyckeln till det goda livet!







C H R I S T I N A D O C T A R E

Läkare och författare med ett starkt internationellt engagemang. Som läkare mötte hon hjärnstressade människor i kriget på Balkan. Samma slags stress har hon sett i vårt land där människor upplever andra former av oförutsägbarhet, förluster och utsatthet. I boken "Hjärnstress – kan det drabba mig?" visar hon vilka allvarliga konsekvenser detta skapar i vårt samhälle. Vi måste se och erkänna våra mänskliga, nedärvda försvarsreaktioner – inte skuldbelägga individen för att hon blir sjuk. Utgångspunkten i hennes senaste bok "Skapa andrum" är den stress – och det lidande - hon själv upplevde när hon hamnade i en existentiell kris. Vägen ut ur krisen innebar mognad och insikt om vårt behov av balans mellan kropp och själ och ande. Christina menar att bristen på andlighet gör oss ytterst sårbara för livets påfrestningar, i vårt föränderliga samhälle.

Christina Doctare, läkare och känd som Sveriges stressprofet drar i sitt inledningsanförande slutsatser av sitt internationella engagemang. Hon inleder med att säga att temat för dagen inte bara gäller mat och hälsa, hon går ett steg längre i sitt resonemang.

- Jag vill säga att människan lever icke av bröd allena. Det är också mycket annat som bidrar till att vi ska känna oss vid hälsa.

- Vad är det då som gör att vi känner att vi mår bra?

- För egen del har jag lämnat de stora internationella uppdragen och verkar nu i Sverige. Men här, i vårt land, jämfört med mina internationella erfarenheter, finner jag en slags "nöd" som inte är materiell.

"Vad är det som gör att vi känner att vi mår bra?"

Snarare skulle jag vilja kalla den för andlig. "Vi duger inte som vi är". "Vi måste hela tiden prestera mer."

- Denna känsla skapar stress. En påfrestning som gör att vi ofta upplever ett illabefinnande.

- Då, i det ögonblicket vi eventuellt kommer in till sjukhuset, söndertrasade i själen eller när livet sviker. Eller när någonting händer oss och vi måste söka hjälp. Då gäller det att det finns människor som faktiskt förstår sin uppgift och kan arbeta i team. Det ställer oerhörda krav på varje enskild aktör i det här teamet. Om det sedan blir tal om en operation, så ställs ytterligare krav på den här kompetensen, som handlar om koncentration och närvaro. Då en sådan här situation inträffar, kan man inte ställa sig vid sidan

om, stå och tänka på annat och fundera på hur det ska vara. Man måste finnas just HÄR och just NU!

INTE BARA EN DIAGNOS SOM LIGGER I SÄNGEN

Efter chockupplevelser och den tid det innebär med eventuella operationer kommer kravet på omvårdnad, som också kräver en närvaro, och i synnerhet en förmåga till empati och inlevelse.

Det kan uppfattas som att den sjuka människan, där i sängen, upplevs som ett objekt. Men det handlar ju inte om att människan enbart är en diagnos som ligger i en säng. Det är en människa som har upplevt någonting. Ofta en traumatisk upplevelse, till både kropp och själ.

Det finns både tekniska krav men också rent mänskliga att orka. Det handlar om att också vara människa. Inte bara i vård utan i mänskliga sammanhang och finnas där till tröst och stöd för varandra. Det krävs också att vi vet vad det är vi gör, det krävs undersökningar och teknologin sätter idag inga gränser. Vi kan i stort sett göra vad som helst - nästan.

En av de viktigaste ögonblicken i livet är att bli född till människa. I psaltarsalmen 8 står det: "vad är då en människa - att du tänker på henne". Det kommer för mig när jag ser ett litet nyfött barn. Vad är då

en människa, att du tänker på henne? Och det är kanske det vi ska stanna upp och begrunda. Det är alltså detta livets mysterium som ändå är någonting av det vi alla bär med oss. Och när livet slår till, när det plötsligt händer någonting som tvingar oss att stanna upp som till exempel att gå in i väggen, att hamna i denna existentiella kris, kan vara en möjlighet att reflektera över detta största mysterium: nämligen att vi är människor.

DÅ SA DET "KLICK"

Och det är den märkliga hjärnan som faktiskt känner lust och glädje, känner det "klick" i hjärnan som vi upplever. Det är i hjärnans frontallob, pannloberna, som det sker. Det är dem vi har här längst fram i våra huvuden, bakom pannbenet. De är de som lyser upp när vi känner glädje. Då säger det "klick". Vid ett tillfälle när jag hade äran att föreläsa för drottningen och jag visade upp en modell av hjärnan, sa jag, "så här lyser det upp i hjärnan när det säger klick". "Hoppsan" sa drottningen, "det har jag varit med om"! Då visade jag omedelbart en dödskalleskalle.

Det jag vill säga är att vi människor har överlevt i årmiljoner på grund att vi har förmågan till anpassning, att vi är flexibla. Det är inget nytt fenomen. Vår hjärna har en enorm kapacitet till anpassning. Annars skulle vi inte sitta här idag. Men vi behöver tid och rum för

återhämtning. Skapa andrum. En sån här dag är ett sådant andrum, som vi så väl behöver. För både kropp och själ och ande. Och inne i hjärnan händer det märkliga saker och det kanske är detta som vi måste fundera på. Varför betar vi oss som vi gör? Varför följer vi inte dessa fantastiska kostråd och allt det här som vi har för att ha ett gott liv?

"REPTILEKONOMI"

Jo, det är faktiskt så att ibland så får vi goda råd och vi lyssnar på dem - inne i våra pannlober - och så säger vi att "ja, det är nog så bra". Men långt nere händer det någonting, långt nere i hjärnans dunkla källarvalv. Där finns den gamla delen av hjärnan, som är så gammal att vi till och med är släkt med reptilerna - där ligger reptilhjärnan. Det är den som slår till!

"Varför följer vi inte dessa fantastiska kostråd och allt det som vi har för att få ett gott liv?"

Då gör vi precis som vi själva tycker för stunden och då struntar vi i högaktningfullt i alla råd om brödski-
vor och vad det nu kan vara. Då är det bara vår egen överlevnad som gäller. "Bara jag klarar mig, så struntar jag i hur det går för andra". Det är då vi blir så där totalt egotrippade. Det är reptilekonomi som råder

idag. Var och en förser sig och struntar i andra. Solidaritet och lojalitet försvinner.

DÅ VI MÅR DÅLIGT, MÅR SAMHÄLLET DÅLIGT

Det är det här det handlar om. Vi belastar oss med intryck, syn och hörsel. Och vad är det då som händer i vår hjärna när vi belastar oss med det här?

Långt nere i hjärnans dunkla källarvalv finns en liten grej som heter Hippocampus. Det är den som aktiveras, den delen av hjärnan råder vi inte med vår vilja. Den sätter igång när vi mår dåligt. När vi mår bra, när vi har kul, när vi känner glädje, när vi känner tillfredsställelse, när vi får beröm, när vi får bekräftelse, då slingrar sig den "lilla ormen" ihop sig så gott. Men när vi aktiverar hippocampus är det ett stresspåslag som gör att vi känner illabefinnande.

VÄLBEFINNANDE MED HJÄRNAN I BALANS

Med teknikens hjälp kan vi idag följa hjärnans aktivitet - se vad som händer i den mänskliga hjärnan. Om det är alldeles "tyst" i pannlobern är det en frontallobsdemens, då fungerar ingenting. Ingenting av tänkandeförmåga, problemlösning, inte heller de här emotionella förmågorna. De finns inte, de är borta. Det gäller bland annat för personer med Alzheimer.

När vänster och höger hjärnhalva är i balans visas

en vacker röntgenbild med frontallobernas aktivitet, hjärnans hålrum och med lillhjärnan som är i full aktivitet. Då känner vi ett välbefinnande. Men när det är tyst i höger frontallob - då har vi ingen empati, emotionell intelligens. Men det finns ändå aktivitet, det finns IQ. Det har uppstått en obalans som vi kan hamna i under perioder av svår stress. Det finns människor som faktiskt har denna obalans hela tiden. Dessa människor kallar vi för psykopater.

Vid positiv stress kavlar vi upp ärmarna och säger "nu kör vi"! Men - det är då risken för utmattning kommer. Till slut orkar vi inte längre. Då kan man kalla det för negativ stress. Det är när kroppen säger stopp, stopp, stopp. Och det kan göra att vi kanske överlever.

PAUSEN LIVSAVGÖRANDE

Vi måste ge hjärnan en paus då och då. En sån här dag, när vi får umgås när vi får skapa sådana här möten och känna glädjen - åhh vad roligt och se dig! Hur mår du? Vad skojigt! Det är vad vi behöver - ta en paus. Vi behöver den här vilan - faktiskt - till kropp och själ. Och vi behöver de här mänskliga mötena, som faktiskt gör att livet får ett alldeles speciellt skimmer, nämligen kärleken och jag vill avsluta här.



L A R S - M A G N U S E N G S T R Ö M

Utnämndes 1983 till professor i beteendevetenskaplig idrottsforskning med särskild inriktning mot idrottspedagogik med placering vid Lärarhögskolan i Stockholm. Huvudsakliga arbetsplatser har varit Lärarhögskolan och Idrottshögskolan. Lars-Magnus har främst forskat inom idrotts- och motionsvanor bland barn, ungdomar och vuxna. Han har också i artiklar och i föredragsform, engagerat sig i debatten om skolans idrottsundervisning liksom i frågor som rört barns idrottsträning och idrottens fostrande betydelse. Vid sidan av dessa specialintressen har han som professor vid Lärarhögskolan medverkat i den ordinarie pedagogikundervisningen i såväl grund- som forskarutbildning, där särskilt ungdomskulturfrågor och forskningsmetodiska frågor legat honom varmt om hjärtat.

"Sluta tala om idrott och motion!"

Lars-Magnus Engström är professor på lärarhögskolan. Han tog upp idrotten, men i en mycket vid bemärkelse och med en tydlig hälsoanknytning.

Det råder ingen tvekan om att den fysiska aktiviteten har sjunkit i samhället. Då tänker jag inte på idrott och motion utan på den totala fysiska aktiviteten. Vi har inte lämnat någon möda sparad att hitta på saker för att vi ska slippa röra på oss. Vi har hushållsmaskiner, robotar, bussar, bilar, hissar och rulltrappor. Vår

uppfinningsrikedom har varit fantastisk. Det har gått så långt att vi numera kallar trapporna i offentliga byggnader för – nödutgång. Tanken är att man inte ska använda dem. Det är hissarna man ska stiga in i för att ta sig upp eller ner i en byggnad. När jag var barn så kunde mina föräldrar och andra i samma generation gå eller cykla en eller kanske två mil om dan, utan och tänka på saken, ännu mindre nämna det för någon. Nu kan man göra succé i bekantskapskretsen och säga att man har cyklat en mil på morgonen.

SPARA ENERGI, VÅRT ARV

Vi får allt säkrare kunskaper om att fysisk inaktivitet är en hälsorisk. Det råder idag ingen tvekan om att flera

vanliga folksjukdomar är kopplade till fysisk inaktivitet. Övervikt naturligtvis men också led- och ryggbesvär, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes 2, urkalkning av skelettet och till och med vissa cancersjukdomar. Vi lever alltså i en paradoxal situation. Ju säkrare kunskaper vi får om att det är nödvändigt att röra sig för att bibehålla en god hälsa, desto mindre rör vi på oss i vardagen.

Man kan ju då fråga sig om vi inte har ett behov av fysisk aktivitet i den meningen att vi känner ett inifrån kommande behov av kropps rörelse. Att barn har det råder inget tvivel om. Att tvinga en femåring till stillasittande är ett effektivt sätt att "trötta ut" barnet. Men hur är det för en vuxen? Tyvärr är det nog så att vi bär på ett arv som innebär att vi ska spara energi när tillfälle ges. Vi har samma kroppar, samma biologi, som vi hade för tio-, tjugotusen år sedan. Det har inte hänt mycket med kroppen men livsbetingelserna har ändrats radikalt.

"När jag är ute och joggar genar jag i kurvorna hela tiden".

För tiotusen år sedan var det ganska självklart att man skulle spara energi när tillfälle gavs. Varför springa runt i onödan? Det skulle ju innebära att man blev

tvungen att samla ännu mera mat. Nej - min utgångspunkt är att vi har ett behov av att spara energi. Vi sätter oss, vi tar gärna hissen och så vidare.

Jag har gjort några personliga iakttagelser. Jag brukar jogga någon gång i veckan. Men, om jag glömt någonting på övervåningen, så känns det nästan oöverstigligt att gå uppför trappan för att hämta det jag saknar. Om min fru är där uppe så ropar jag hellre på henne för att få hjälp. Och när jag är ute och joggar så genar jag i kurvorna hela tiden. Trots att jag är ute och joggar vill jag samtidigt spara energi där det är möjligt! Man tar gärna en genväg tvärs över gräsmattor, sätter sig när det finns möjlighet etc.

Man kan säga att den fysiska aktiviteten har flyttat ut från arbetet och vardagen till fritiden, där den i olika former av idrott, motion och friluftsliv blir en del av fritidskulturen. Idrott och motion ingår numera i mångas, men långt ifrån allas, livsstil. Det är särskilt kvinnor och män från medelklassen som har tagit till sig denna livsstil, medan de med låg utbildning inte alls i samma utsträckning ägnar sig åt motion.

Hur aktiv måste man vara för att upprätthålla en god hälsa? Forskare inom området har rekommenderat att man ska ägna minst trettio minuters sammanlagd tid per dag åt snabba promenader eller någon annan aktivitet med motsvarande ansträngningsgrad. Detta

ska man göra minst fem dar i veckan, helst varje dag. Och jag kan lova er att detta når inte majoriteten av svensk befolkning upp till.

EN ETISK FRÅGA

Vad ska man göra åt detta? För det första är det en etisk fråga. Har man rätt att påverka vuxna människor så att dom ändrar sitt beteende? Nja, det är nog tveksamt, tycker jag. De flesta människor vill nog göra det de själva önskar göra. Att tvinga på andra sin uppfattning om hur de bör leva sina liv är uteslutet. Men är det en god sak man verkar för kan man ju alltid ge information och upplysningar. Det är också mycket vanligt med goda råd och uppmaningar hur man ska göra. Problemet är att det sällan fungerar. Det krävs andra åtgärder.

En första viktig åtgärd är att man måste öka tillgängligheten och ge information om vad som går att göra utan allt för stora besvär. Men, ett problem är att idrott, motion och friluftsliv och liknande aktiviteter kan uppfattas som någonting som är väldigt besvärligt att göra, något man måste prestera. När jag intervjuat människor om deras förhållande till motion säger många att "Jag är totalt ointresserad av motion. Ända sedan jag hade skoljympa, med de där jäkla plintarna och linorna, har jag hatat allt som har med motion att

göra". Men då säger jag att det räcker om du tar en promenad per dag. "Nej" svarar de "det räcker inte alls". Det finns alltså en föreställning om att man måste bli svettig, man ska bli andfådd, man ska ta i så att man nästan mår illa. En del män, som jag har intervjuat tror att ju värre det har känts, desto nyttigare har det varit. Detta är faktiskt sant! Det är väldigt svårt att förändra inställningen till vad motion är och bör vara. Mitt förslag är att man ska sluta och tala om idrott och motion. Man ska istället tala om fysisk aktivitet.

KROPPSLIG TANDBORSTNING

Man ska se fysisk aktivitet som en slags kroppslig tandborstning även om det låter trist. Är du aktiv minst en halvtimme varje dag (här ska då ges exempel) så slipper du tänka på det. De som ivrar för motion är själva intresserade av motion och har det som en livsstil. Men de flesta människor är inte intresserade av att ha motion som livsstil. De är intresserade av att göra någonting annat. De vill ha en kropp som fungerar när de vill ägna sig åt det de vill göra. Så jag skulle vilja föreslå att man undviker begreppen idrott och motion och istället talar om "det här ska du göra varje dag". Det goda livet för mig är nämligen att människan ges möjlighet att få en sådan fysisk kapacitet att de orkar göra det de är roade av.





H A N S B Ä C K

Specialistläkare i ortopedisk kirurgi och arbetar idag som ryggkirurg på Löwenströmska sjukhuset i Stockholm. Han är stressforskare och en flitigt anlitad föreläsare. I hans övriga meriter står Doctor of Naprapathy, förbundsläkare i idrott, OM-examen, överläkare Stockholm Spine Center och sist men inte minst, Teamläkare för Volvo Ocean Race, där han fungerar som rådgivare åt besättningarna i havskappseglingarna.

Vid sidan om är han en av grundarna till ett företag som heter Arbete och Livsstil AB och arbetar med praktiska hälsobokslut, för såväl företag som medarbetare. Från november 2003 kommer företaget att drivas i namnet HÄLSOBOKSLUT AB – www.halsobokslut.se

Hans Bäck har gjort den längsta stresstudien som hittills finns under Volvo Ocean Race. Detta för att hitta en biologisk markör, där man kan avslöja "utbrändhet" innan det är för sent och leder till sjukskrivning. Han skriver här en sammanfattning på sitt föredrag om studien och hur han arbetar med praktiska "hälsobokslut".

får en nulägesanalys på mjukvaran såväl som en uppföljning varje år – det vill säga en aktiv process. Detta blir ytterligare förstärkt genom en 3:dje arbetsgivarvecka, vilket sannolikt snarast införes av regeringen.

I undersökningen får individen ett redskap för sitt eget ansvar i form av en personlig handlingsplan. De som ligger i riskzonen för sjukskrivning får hjälp i tid och företaget ser var basic management inte fungerar i företaget.

I undersökningen kan man också avgöra vilka förändringar som ligger medarbetarna närmast, alltså

"Måste vi bli sjukskrivna i månader och år?"

HÄLSOBOKSLUTET

Är en personlig handlingsplan för varje medarbetare, dessutom en årlig rapport till företagsledningen som kan användas som bland annat benchmarking. Man

ett instrument för att göra "rätt sak i rätt ordning".

Databasen ligger på Statistiska Centralbyrån i Örebro, och scannas i deras datorer vilket gör att individen hela tiden förblir anonym.

Intervjuformen ute hos kunden innebär också att nulägesanalysen förses med "Prosa", vad står svaren för. I en tid av svagare ekonomi är det viktigt med struktur inför kommande beslut.

HÄLSOSTRATEGISKT TÄNKANDE

Kommer bli ett allt aktuellare tankesätt, där enkla instrument ute på företagen blir en process, innehållande en sammanställning av hälsa, livsstil, management och förändringsvilja. Det ska ge en bra enkel analys som tar lite tid i anspråk och som kan budgeteras år från år. På detta sätt kan företaget bli en kompetent köpare av de tjänster som kan behövas, mål kan sättas upp och fullföljas på ett professionellt sätt.

STRESSTESTEN

Utfördes under Volvo Ocean Race för att hitta biologiska markörer till den övriga analysen. Testens analysform behöver vara lätt att utföra. Dessutom måste den kunna utföras ute hos kunden i företagets egen miljö. Salivtester och ett litet stick i fingret kan ge svar på både lång och kortvarig stress.

De prover som valdes ut under Volvo Ocean Race var Cortisol i saliv, Testosteron i saliv samt Hba1c, det vill säga medelblodsockret under de tre senaste månaderna genom att följa sockret i de röda blodkropparna

som har samma livslängd, det vill säga tre månader.

BLODSOCKER: Om man går under ständig negativ stress behövs extra energi att tillgå i blodet och blodsockernivån stiger. Oktantalet/bränslet är hela tiden i beredskap för att fly eller slåss. En egenskap vi har kvar sedan stenåldern, då vi jagade och försvarade boplatsen mot grizzlybjörnar och sabeltandade tigrar. Idag får denna stress en negativ betydelse för kroppen och diabetes kommer allt längre ner i åldrarna. Ett högt "3 månaders socker" är en markör på stress.

CORTISOL: Är det hormon som står för vår aktivitetsförmåga under dygnet och varierar med ett högt morgonvärde inom första halvtimmen från det att vi vaknar. Vår dagsenergi startar med detta och vår kropp preparerar sig för dagens aktiviteter. På natten ska nivån vara låg, det ger god och djup sömn som vår hjärna behöver för att rensa ut all information som inte behöver sparas.

Om man upplevt "jetlag", det vill säga en tidsomställning efter en längre resa kan man känna igen ett cortisolvärde som ej följer dygnet på ett korrekt sätt. Man blir energilös, kroppen vill bara vila på grund av att den inte hunnit med i tidsomställningen och dag uppfattas som natt och vice versa.

Förutom vid tidsomställning kan detta system brytas ned genom "long term stress", vilket vi idag ser på våra arbetsplatser, där färre och färre presterar mer och mer.

De flesta yrken har ingen bestämd arbetstid, projektarbeten, kortsiktigt investeringstänkande, börsrapporter var 3:e månad, alltid nåbar via mobiltelefonen, kan bli störd i vilken situation eller samtal som helst.

Detta ständiga brus kräver rast och återhämtning och att vi med jämna mellanrum kopplar av med sådant som ej har med det vardagliga att göra, till exempel sport, körsång, meditera, yoga med mera. Vi kan även ta små mikropausar med kort avslappning, djupandning och därigenom medvetet gå ned i varv mitt under vardagen.

Cortisol stiger med cirka 50 - 60% första halvtimmen och ligger lågt nattetid på medarbetare som lever ett balanserat liv. Om du bränt systemet under längre tid på mer energi än vad du fyller på, uppstår en utslätad cortisolkurva över dygnet. Detta sker efter en längre tids stress och påverkar i stort sätt alla system i kroppen.

SYM TOM: Immunförsvaret försämras, emotionell flat-
het, det vill säga svårt att bry sig om andra människor,
sover dåligt, har svårt att ta beslut, nedsatt initiativför-

måga, koncentrationssvårigheter, deprimerad, energifattig, önskar mest ligga hemma och titta i taket...

På vissa personer ser man detta tidigt, andra kamouflerar besvären tills katastrofen är ett faktum. De individer som är så kallade "pleasers" är speciellt utsatta då man sedan sandlådan bekräftats och fått belöning genom att alltid vara duktig. Chefer lägger gärna arbetet på "pleasers" då det blir raskt och bra gjort. Dessa personer har alltid haft svårt att säga "NEJ".

Här måste olika former av skyddsnet plockas fram, till exempel hälsobokslut, medarbetarsamtal som berör hur medarbetaren "mår", biologiska markörer samt avkopplande och återhämtande aktiviteter som stimulerar individen.

Den praktiska och ekonomiska vardagen kan inte få ta överhand över vårt korta liv. Vi kan inte i längden undantrycka motion, glädje, bra sömn, sexualitet och så vidare utan att det kostar något i andra änden.

Någon gång får man vara beredd att avsätta tid för det man försummade, om man väljer bort de varnande signalerna.

"Inget kommer i framtiden att kunna ersätta det personliga mötet och samtalet mellan individer!"



Studien visade att man på slutet av de månads-långa etapperna under Volvo Ocean Race sjönk till en helt platt kurva det vill säga att energin låg på sparlåga trots den koncentration och det teamarbete som seglarna var tvungna att prestera.

Dessa prover togs sista dygnet på etapperna och visade total avsaknad av cortisolvängning som vid "utbrändhet".

SJUKSKRIVNINGAR: Efter cirka 3 veckors vila i hamn återgick kurvorna till det normala, speciellt efter det att de farliga "gladiatorsträckorna" var över. Detta visade att man efter södra oceansträckorna kunde återhämta cortisolkurvan av normalt slag på 3 - 4 veckor.

Kan då inte dessa kunskaper liknas vid arbetslivet? Måste vi bli sjukskrivna i månader och år?

Säkerligen inte om tidiga varningssignaler vägs in och att en eventuell sjukskrivning blir kort men aktiv genom att man bryr sig om den enskilde.

HUR: Exempel kan vara bra medarbetarsamtal, ändrade projekt, mindre arbetsuppgifter för en tid, kort sjukskrivning för att reda upp sina problem, avslappningshjälp, andningsövningar, tid till motion och så vidare.

Här passar det personliga samtalet och handlingsplanen in. Inget kommer i framtiden kunna ersätta det

personliga mötet och samtalet mellan individer!

Man kommer aldrig att veta vad en dataundersökning egentligen står för, många gånger är det för att stilla företagets samvete och att påvisa att man gjort någonting.

Tyvärr börjar medarbetarna genomsöka detta faktum och en enkät om arbetsmiljö kan idag på en arbetsplats till exempel besvaras av 60%. Man kan utan tvekan konstatera att de som ej besvarar är "blankröstare", man känner sig utnyttjad då inget händer.

Här har vi ett stort ansvar och förutsättningar för en konstruktiv dialog, om medarbetarna behandlas på ett opartiskt och respektfullt sätt.

TESTOSTERON: Det manliga könshormonet mättes också under Volvo Ocean Race, fram till dess att "överlevnadsetapperna" var över sjönk värdena. Detta visade att muskelbyggnad inte får den effekt man önskar under stress då kroppens manliga könshormon, alltså det anabola hormonet, går ner.

Allmänträning, bollspel, lek, avslappning, mentalträning, andningsövningar och andra energipåfyllande aktiviteter är att föredra. Ren fysisk träning bryter istället ner kroppen under stressiga perioder.

TEAMBULDING OCEAN RACE/FÖRETAG: Är oerhört viktigt då små störningar mellan individer kan leda till fördröjning och försvårat samarbete. På en kappseglingsbåt i oceanen kan en samarbetsovilja leda till död och kappsejsning, då lagspelet måste fungera till 100% i naturens fantastiska kraffelement. Ska ett företag överleva på en stenhård marknad måste samarbete och medkänsla fungera full ut.

Här kan man i gruppen göra en så kallad "briefing" där man bedömer sin egen insats och andras under öppen kommunikation, här kommer skepparens /VD's coaching in som den avgörande faktorn.

Hälsobokslutet, de biologiska markörerna, medverkar här till ett strukturerat och underbyggt underlag för kommande beslut och då inte minst på medarbetarnivå, det vill säga företagets mjukvara och i många företag dess faktiska värde. I tjänsteföretag syns detta tydligast och den markanta förändringen kom under våren 1997. Därefter har behovet att lösa dessa frågor skenat till en nivå som ett land inte kan bära varken ur ekonomisk eller humanitär synpunkt. Ett praktiskt instrument som fungerar ute i företagen är nödvändigt och Hälsobokslutet är ett sådant, med tillhörande markörer om företagen så önskar.

Vi måste gå från prat till praktisk handling!



Avslutande samtal mellan föreläsarna - under ledning av Håkan Nilsson

• Håkan Nilsson:

Ja, nu har vi ungefär en kvart kvar. Tänk vad mycket värdefull kunskap som kan förmedlas på så kort tid. I detta avslutande samtal deltar alla föredragshållare.

Jag börjar med att ta upp stressen, eftersom den återkommit som en röd tråd under hela dagen. Då börjar jag med att fråga Lars-Magnus om du ur ditt idrottsliga perspektiv, kan se på inte bara motion, utan också idrott som motvikt till extremt pressade situationer. Kan det kompensera?

• Lars-Magnus Engström:

Ja, man har visat att fysisk aktivitet är stressreducerande. Många har upplevt att det efter en rimlig fysisk ansträngning känns bättre. Man blir vederkvickt. Men jag vill tillägga att för barn kan det faktiskt finnas motsatt risk. Att man pressar dem för hårt, tävlar för mycket, för hård konkurrens, för tidig specialisering, så att de faktiskt kan bli stressade av detta. Det vill jag lägga till, men generellt är det stressreducerande.

• Håkan Nilsson:

Gäller det all fysisk aktivitet eller finns det någon form som är bättre än andra?

• Lars-Magnus Engström:

Nej, det finns ingen särskild form, utan det är det att man ökar sin metabolism och får fart på systemet helt enkelt.

• Håkan Nilsson:

Det gäller att få fart på kroppen, det är inte att skingra hjärnans tankar eller så?

• Lars-Magnus Engström:

Hjärnan stimuleras också och vakengraden ökar. Man har gjort försök där man utsatt människor för ökad fysisk aktivitet under ordnade former på cykelergometer. Det har visat sig att i mitten - vid 100-120 i puls - fungerar man bäst. Man löser uppgifter bättre och tänker bättre. Det är många som upptäckt att det går utmärkt att tänka när man promenerar eller joggar långsamt. Men någonstans när farten ökar, kan man inte tänka alls.

• Christina Doctare:

Ja, man ska inte springa för fort! För att använda tidskriften "Blandarens" uttryck, "om man springer fortare än ljuset så svartnar det för ögonen" och det är inte det som är målet. Lagom är bäst!

• Håkan Nilsson:

Christina Fjellström, är det någonting då man tänker på den här stressen, som ju är upphov till så väldigt mycket ohälsa och så många sjukdomar. Näring och sambandet. Kan du kort kommentera det? Går det att äta sig frisk? Alltså inte bara äta kruska som man gjorde när jag var liten och skulle lyda mamma, utan kan man ha en livsstil som gör att man blir friskare?

• Christina Fjellström:

Jag vet inte om det är bevisat att det finns någon 100-procentig garanti för att om man äter på ett visst sätt så blir man absolut frisk. Men däremot finns det vissa råd som gör att man bör minska på vissa livsmedel och öka andra.

Den stress man idag relaterar till mat är, precis som någon annan sa, vårt dåliga samvete kring mat, att vi inte kan uppfylla det vi egentligen vill. Jag vill återföra det jag försökte ta upp tidigare, jag pratar väldigt mycket om individen men vi inte får glömma bort samhällsbygget.

• **Håkan Nilsson:**

Hur menar du då?

• **Christina Fjellström:**

När vi pratar om mat så talar vi väldigt mycket om att det är individen som ska göra det här. Men vi har ett samhälle som inte över huvud taget satsar på den offentliga måltiden. Mat på dagis, i skolan, till äldre, mat på sjukhus. Varför får inte det kosta? Vi skulle vinna enormt mycket på det.

• **Håkan Nilsson:**

Du menar att vi i samhällets tjänst skulle se till att vi hade vissa tillfällen, dagis, sjukhus och skola, då man fick huvuddelen av sitt mål. Är det så du tänker?

• **Christina Fjellström:**

Ja, och idag är det fler och fler som talar om att vi måste uppmärksamma EU:s politik. Fett är billigt. Socker likaså. Frukt och grönt är dyrt. Livsmedelsindustrin har en otrolig makt. Vi har glömt bort det och vi har koncentrerat oss alldeles för mycket på individen.

• **Håkan Nilsson:**

Hans har nåt att tillägga här?

• **Hans Bäck:**

Ja, jag tänkte på skyltdockor. En undersökning gjord på skyltdockor visar att de har blivit tunnare och tunnare och idag kan inte en kvinnlig skyltdocka menstruera över

huvudtaget. Vår bild av människan har blivit annorlunda.

• **Christina Doctare:**

Jag vänder mig lite emot det här tänkandet. Just det här med måltiden - den här lusten och glädjen, den har vi tappat bort i samhället i samband att vi äter.

Jag har arbetat i Frankrike och 6 år vid Europarådet.

När jag, som den svenska strävsopp jag är, föreslog att vi kunde ha ett lunchmöte, möttes jag av protester: "Madame cést impossible", det är absolut inte möjligt. Vi kan väl inte sitta och ha ett möte när vi äter? Under måltiden har man en spirituell konversation, en och två trerätters meny, ett par glas vin och måltiden tar en till två timmar. Fransmännen blir inte stressade därför att de har de här matvanorna. Vi har de inte och jag drömmer inte om att införa dem här. Men det är lite farligt att bara diskutera fett, proteiner, kalorier eller vad det nu är. Det är faktiskt i det mänskliga mötet i samband med måltiden som man får den andliga näringen.

• **Håkan Nilsson:**

Ja, det är intressant. Hur många affärsluncher har inte spolieerats av att man sitter och för viktiga affärssamtal samtidigt som man försöker tugga?

• **Christina Doctare:**

Det ska man göra efteråt. När det är ett oxitoxinpåslag och när man känner sig välvilligt inställd till världen. Det är då man ska göra affärerna.

• **Torsten Mossberg:**

Jag tänker på de svaga grupperna. Som Christina sa, har vi en mängd människor som idag får en matlåda, som inte alls känner glädje eller lust i åttandet utan får väldigt dålig kvalitet. För att man har en upphandling, det ska vara



billigt och enkelt och man följer inte upp de här avtalen. Maten är som två stolar i dagens samhälle.

Livsmedelsverket ser till oss friska och diskuterar tillsatser och functional foods och allt det här som vi själva egentligen kan hantera ganska bra. Men man ska se till att det är god standard på livsmedlet. Socialstyrelsen tillsynar bara hälso- och sjukvården så att säga, men mat är inte hälso- och sjukvård till en gammal som bor hemma och behöver hemtjänst. Och inte bryr sig Livsmedelsverket om de här lådorna. Jag skulle gärna se ett uppdrag för oss inom Socialstyrelsen för att titta på just de svaga gruppernas njutning av matintag. Även de borde får lite mera uppmärksamhet, mer njutning och lust i dessa samband.

• **Håkan Nilsson:**

Christina Fjellström vill göra en kommentar. Varsågod!

• **Christina Fjellström till Christina Doctare:**

Du har missförstått mig Christina, om du tror att jag pläderar för fett och proteiner. Tvärtom. Det samhälle vi bygger, där kulturen på det här området har en så oerhört stor betydelse. Det finns forskning som visar att när amerikanen väljer hotell så väljer han efter luftkonditionering och fransmannen efter mat. Det är just förhållningssättet till mat som är betydelsefullt, men det är ju detta som inte får kosta. Varken resurser tid eller pengar. Det är det jag menar.

• **Hans Bäck:**

När jag har varit ute och intervjuat personer, har det visat sig att till exempel på det skift som börjar klockan sex på morgonen och slutar klockan två på eftermiddagen, tyckte man det var för tidigt att äta frukost före klockan sex och klockan två var så nära lunch att man struntar i lunchen.

Vilket bränsle man jobbar på, det vet jag inte. Där behöver man komma in med information.

På en stor svensk tidning visade det sig att journalister, som kan ha ganska bra hydda ibland, kåkade godis på natten. Man kunde till och med köpa godis på krita, sätta upp fem kronor och ta sig en Dajm. Ett sämre bränsle att skriva en artikel på kan man inte tänka sig. Först går näringen upp och sen rätt ner i botten. Jag tror att information kan vara bra, kanske redan i skolan.

• **Håkan Nilsson:**

Det som du, Christina Fjellström sa, om att maten inte får kosta - att vi lever i det "offentliga upphandlingssamhället", som ju är riktigt ur skattebetalarnas synpunkt, men som å andra sidan befrämjar en slags bulkproduktion där kvalitén inte sätts i centrum.

Jag nämner det här för att på förmiddagen hade vi en diskussion där frågor om mat och dess kvalitét och konkurrens från andra länder kom upp. Vi tar inte upp den diskussionen igen men vi kan konstatera att i detta enormt vackra grönskande och näringsrika Sörmland kan vi profilera oss kring matkvalitet. Det ska inte handla enbart om pris, som det görs i alla specialerbjudanden som brevlådan är full av. Kan ni kommentera det?

• **Christina Doctare:**

Ja, och jag tror på den goda måltiden. Att den är god i alla bemärkelser så att man också får med det mänskliga mötet, att man sätter sig ner kring samma bord och får näring i dubbel bemärkelse. Det är ju det vi behöver! Det finns nästan inte i svenska hem i dag. Det är ersatt med "plingmåltiderna". "Plingmåltiderna" är det ljud som mikrovågs-

ugnen ger ifrån sig när maten är klar. Man köper sig sin gourmetburgare och får visserligen näring med vi tappar någonting – vi urarvas. Det är viktigt att dela brödet med varandra.

• **Christina Fjellström:**

Nu är det så att nästan alla undersökningar som görs idag i Sverige visar att svenska familjer fortfarande äter sin middag tillsammans. Inte alla dagar, men de flesta. Ingen undersökning visar motsatsen. Middagen är fortfarande en helig måltid, liksom det är i de övriga nordiska länderna. Men inte som i Frankrike naturligtvis.

• **Håkan Nilsson:**

Du menar att när man äter maten tillsammans är det hälso-
sobefrämjande därför att det stressar av och det skapar ett möte som ger oss andra intryck. Är det rätt?

• **Christina Fjellström:**

Ja, jag tycker det är oerhört väsentligt att man pratar om mat, att man lär sig mat och att man äter tillsammans. Jag tror att det handlar mycket om förhållningssättet till mat och måltiden inom skolan, där vi umgås mycket just i Sverige. Inom den offentliga sektorn äter vi mest utanför hemmet, jämfört med våra nordiska länder. Och det är med måltiden utanför hemmet som vi kan vinna så mycket. Det är där som mötena och samtalen ska finnas. Och tiden ska ges till att ha den.

• **Håkan Nilsson:**

Nu vill jag lämna den biten. Den tid vi har kvar ska vi ta upp nästa stora problem - fritiden. Vi behöver ju fritid, utanför en reglerad och prestationsbunden arbetstid. Jag menar att ha fri tid för matförberedelser och för att äta till-

sammans liksom för att motionera. Lars-Magnus, du talar en del om fritid i din bok om idrott som social markör. Där säger du också att man är på väg att skapa en ojämlikhet på fritidens arena. Det vill säga att större och större grupper i samhället har mindre fritid att ägna sig åt hälso-
befrämjande och fysiska aktiviteter. Kan du utveckla det?

• **Lars-Magnus Engström:**

Det finns stora skillnader. Det börjar redan i barnåren. Jag gör en kort utviking för att konstatera att idrottsrörelsen är den som bär upp barns fysiska aktiviteter i samhället idag. Spontan idrott finns mer eller mindre inte längre. Är man med i en förening, då rör man sig. Är man inte med, rör man sig knappast alls. Lite överdrivet, men...

Vilka är det då som är med i en förening? När börjar man? Jo, när man är 5, 6, 7 år. Det innebär att man måste vara begåvad med föräldrar, helst båda, som har bil och kan köra barnet till idrottsföreningen eller träningen. Där finns genast en social segregation, som sitter kvar väldigt länge.

Tittar man på ett sjukhus, är de som rör sig mest och ser till att de får en rik och livgivande fritid de som är högt upp i systemet. Där finns läkarna. De röker minst och motionerar mest och lever ett förhållandevis behagligt liv. Går man ner i systemet till städskor och vårdbiträden som behöver fysisk styrka för att klara sina jobb, tränar de minst, röker mest och har de sämsta levnadsvillkoren. Så ser det faktiskt ut. Jag kan inte se några studier som visar att det där minskar, snarare tvärtom.

- **Christina Doctare:**

Jag har sett att läkarnas illabefinnande har ökat. Kvinnliga i synnerhet. Av kvinnliga läkare över 60 år på Karolinska sjukhuset är 25% sjukskrivna.

- **Hans Back:**

Jag har ett material som visar att vi inte har hittat någon hundägare som haft under tre i kondition. De har uppnått medelgod kondition med vanlig gångträning. Så man behöver inte dra på sig tights och pannband och springa ut...

- **Torsten Mossberg:**

Jag tänkte bara lägga till att det är en mängd människor i Sverige som är "bror Duktig", som Christina brukar säga. Jag tror att vi, som är tjänstemän och inte minst chefer, måste vara bra förebilder. Det ska vara möjligt att gå ifrån jobbet i tid.

Min pappa var tjänsteman. Han fick den här kommentaren av en skärgårdsbo, han sa "jag kan inte komma och fiska för jag har så fruktansvärt mycket att göra. Jag blir sen". Då fick han svaret: "är du dum durå som inte kan göra jobbet inom tiden". Efter det stannade han aldrig över utan gick i tid. Vi måste ha bra förebilder, se till att få jobbet gjort. Växelbruk. Man växlar mellan sin analytiska vänsterhjärna och sedan kopplar man på sin högerhjärna och gör något helt annat. Det kan vara vilket jobb som helst, men inte samma sak. Då frigör vi andra trevliga hormoner, som gör att vi tar udden av stressen. Växeljordbruk är ett mycket bra ord!

- **Håkan Nilsson:**

Nu ska vi avsluta. Vi skulle kunna fortsätta länge för jag vet att ni har så mycket kunskap som är viktig för oss, så många intressanta synpunkter. Men nu är det slut. Nu ska vi göra något annat och därmed lämnar jag över ordet till Landshövdingen.

- **Bo Holmberg:**

Jag tycker att vi har fått lyssna till duktiga människor som givit oss kunskapsperspektiv på temat hälsa. Den kunskap ni står för sammanfattar vi i denna skrift om det goda livet. Frågan är om vi kan få ett bättre lag i Sverige för att fixa till det här med all den samlade kunskap ni har?! Vi får med det historiska perspektivet, som är jätteviktigt, vi får med oss vad de folkvalda säger i folkhälsopolitiken framåt och vi får med olika synpunkter på aktiviteter.

Jag undrar om läkare skulle ha sagt något, för 15 – 20 år sedan, om det där med hur själen mår. Då gick den inte att mäta, därför att den inte fick plats. Men det gläder mig att kropp och själ finns med här.

Det finns många fördomar, en av dem är att man blir sjuk av arbetsplatsen. Det tror jag inte på. Jag tror att det är helheten det handlar om. Helheten i arbetet, som psyke, kropp och själ. Om vi har den ansatsen har vi helt andra möjligheter att hantera det här.

Ett stort tack till er alla!





LÄNSSTYRELSEN
Södermanlands län