

Medlemsträff 25 september 2025

Vid denna medlemsträff besöktes vi av Eva Savolainen, fil dr i fysioterapi vid Luleå Tekniska Universitet. Evas tema var Hälsa utifrån ett helhetsperspektiv.

Vi, ca 25 medlemmar, fick en intressant genomgång av olika perspektiv på hälsa.

Eva utgick från en holistisk syn på hälsa, vilken är bredare än den biomedicinska synen som enbart definierar hälsa som frånvaro av sjukdom. I det holistiska synsättet handlar hälsa om att uppnå välbefinnande, vilket är ett positivt tillstånd som innefattar livskvalitet och en känsla av mening och syfte i livet.



Vikten av goda levnadsvanor betonades, inklusive kost, stresshantering, sömn, fysisk aktivitet, återhämtning samt att begränsa alkohol och tobak.

Fysisk aktivitet är all kroppsrörelse med högre energiförbrukning än vila, med en rekommendation på 150–300 minuter måttlig intensitet i veckan.

Slutligen behandlades återhämtning som den process där kropp och sinne får vila och byggas upp efter ansträngning, vilket är avgörande för att förebygga ohälsa och förbättra prestation. Även den ofta förbisedda existentiella hälsan – upplevd meningsfullhet i livet – lyftes fram som en viktig dimension för vårt välbefinnande.

Eva avslutade sin föreläsning med information om DöBra-projektet, ett av hennes projekt där även vår förening är representerad. Projektet går ut på att ta fram ett digitalt hjälpmedel som stöd vid samtal om livets slutskede.

Vid tangentbordet; Christian Nordkvist