

Tipsa mig!



Reporter
ELEONORE LENNERMARK
019-15 53 73
eleonore.lennermark@orebroarn.se



Nyfödda som är yngre än två veckor sover mycket och då kan man lägga dem fint och ta fina foto på dem, utan att de vaknar.

Emelie Johansen, Porträttet sidan 14

Vill hjälpa seniorer att åldras hälsosamt

ÖREBRO Forskarna Fawzi Kadi och Andreas Nilsson vill hjälpa en allt äldre befolkning att åldras hälsosammare. Nu hoppas de kunna ta fram "Örebromodellen", ett verktyg för att skapa en hållbar livsstil som fungerar på lång sikt.

Befolkningen i Sverige, och i världen, blir allt äldre. När livslängden ökar växer även vårt vård- och omsorgsbehov. Örebroforskarna Fawzi Kadi, professor i idrottsfysiologi, och Andreas Nilsson, lektor i idrottsfysiologi, vill ta fram en livsstilsrådgivning som ska hjälpa oss att åldras mer hälsosamt och minska risken för välfärdssjukdomar.

– Vi vill hitta ett effektivt verktyg som hjälper individen att ta makt över sina egna beteendeförändringar. Det är viktigt att skapa en hållbar livsstil som fungerar på lång sikt, säger Andreas.

Fawzi och Andreas anser att helheten är viktig för en persons hälsostatus. Vill vi hålla oss friska längre upp i åldrarna kan vi inte enbart fokusera på antingen matvanor eller fysisk aktivitet. – Vår idé är att skapa ett hälsöindex, ett mått, som ger oss en sammansatt bild av matvanor och fysisk aktivitet. Och även information om kroppssammansättning – fördelning av fett och muskler – och biomarkörer i blodet så som blodsocker och blodfetter, säger Fawzi. Hälsöindexet kan ge information om en persons eventuella risker för välfärdssjukdomar – så som hjärt- och kärlsjukdomar



Andreas Nilsson, lektor i idrottsfysiologi vid Örebro universitet, och Fawzi Kadi, professor i idrottsfysiologi vid Örebro universitet, vill göra det enklare för seniorer att leva hälsosammare på lång sikt. FOTO: ÖREBRO UNIVERSITET



Det måste inte till jättestora förändringar för att uppnå positiva hälsoeffekter.

Andreas Nilsson

och diabetes – och vara en ingång för att kunna starta en beteendeförändring. – Vi vill främja ett förebyggande arbetssätt via fokus på livsstilsförändring, säger Andreas.

Under 2019 genomförde de pilotstudien "Satsa grönt", tillsammans med Örebro läns idrottsförbund, som gick ut på att försöka förbättra en grupp seniorers hälsövanor.

– Det är viktigt att man fångar upp personen där den är: dennes uppfattning-

ter, det viktiga är att beteendeförändringarna leder mot en sundare livsstil om än genom små förbättringar. Egentligen är det de mest inaktiva som har mest att vinna på att förändra sitt beteende, säger Andreas.

Nu är pilotstudien "Satsa grönt" avslutad och resultaten håller på att sammanställas. Nästa steg i projektet är att nå ännu fler människor i olika samhällsgrupper. Därför har Fawzi och Andreas startat ett samarbete med Varberga vårdcentral.

– Vi tror mycket på tvärvetenskaplig kompetens. Det finns mycket forskning på universitetet samtidigt som det finns mycket kunskap ute i verksamheterna, därför är det viktigt att vi på universitetet samarbetar med Region Örebro län. Nu vill vi starta ett arbete för att implementera vår modell i vårdens verksamheter, i primärvården, säger Andreas. – Det är roligt att Varberga vårdcentral är så positiva till att prova detta. Tanken är att projektet ska starta under våren, säger Fawzi.

Han berättar att det finns många studier som beskriver hur vi bör äta och röra på oss för att må bra. Men få studier som visar vad som faktiskt händer i kroppen när vi gör beteendeförändringar.

– Vår ambition är att utveckla ett effektivt förebyggande arbetssätt med livsstilsrådgivning – "Örebromodellen" – som är baserad på forskning, säger Fawzi.

Eleonore Lennermark
019-15 53 73
eleonore.lennermark@orebroarn.se



Hälsosam livsstil

– Fysisk aktivitet och sund kost bidrar till en bättre hälsa. Men eftersom mer rörelse och hälsosammare matvanor har olika positiva effekter på kroppen är båda delarna viktiga för en hälsosam livsstil.

– Modern forskning tittar mer på matmönstret än på enskilda näringsämnen och vitaminer. För att förbättra sina matvanor bör man följa Livsmedelsverkets rekommendationer, exempelvis välja fullkorn på bröd, pasta, ris och gryn. Läs mer på Livsmedelsverkets hemsida.

– Forskning visar att all form av rörelse är bra för hälsan, det viktigaste är att bryta sitt stillasittande. Men för att uppnå stora hälsovinster krävs dock att pulsen höjs vid flera tillfällen varje vecka, genom någon form av konditionsträning.

– Med åldern minskar även kroppens muskelmassa vilket gör det extra viktigt att äldre personer även bygger upp sina muskler, genom exempelvis styrketräning.



Forskarna Fawzi Kadi och Andreas Nilsson anser att helheten är viktig för en persons hälsostatus. Vill vi hålla oss friska längre upp i åldrarna kan vi inte enbart fokusera på antingen matvanor eller fysisk aktivitet. Nu har de startat ett samarbete med Varberga vårdcentral. FOTO: MICKE ENGSTRÖM, JENNY FOLKESSON, HÅKAN EKEBACKE, KICKI NILSSON/ICON PHOTOGRAPHY

FOTO: MICKE ENGSTRÖM, JENNY FOLKESSON, HÅKAN EKEBACKE, KICKI NILSSON/ICON PHOTOGRAPHY

Vägarbete på Hertig Karls allé i vår

– Denna vecka påbörjas arbetet med att byta ut gamla VA-ledningar på Hertig Karls allé, mellan Tegelegatan och Västra Nobelgatan. Cyklister och gående kommer att kunna ta sig förbi arbetsområdet, för biltrafiken hålls ett körfält öppet i båda körriktningar

under hela arbetet. Arbetet kommer att ske i fyra etapper och beräknas vara klart i sommar. Vid enstaka tillfällen kommer kommunen stänga av vattnet till några fastigheter. Det kan även förekomma nattarbete. Läs mer på kommunens hemsida orebro.se.



Ta båten till Björkö

– Nu är det klart med båtturer till nya naturreservatet Björkö, i Hjälmaren. Naturreservatet kommer att invigas den 9 maj. I samband med invigningen och under sommaren planerar Örebro kommun att ordna båtturer till och från ön, för att öka tillgängligheten till naturreservatet och förbättra förutsättningarna för friluftsliv och naturturism.



I maj 2018 hittades Lena Wesström mördad i Nya Hjärsta. Den 26 februari startar rättegången mot den mordmisstänkte 45-åriga mannen. "Den omfattande förundersökningen är ett resultat av målmedvetet och omfattande lagarbete. Örebropolis har vänt på varje sten", säger spaningsledare Mikael Nyqvist, i ett pressmeddelande. FOTO: ROBBAN ANDERSSON

Nu närmar sig rättegången i Hjärstamordet

ÖREBRO Förra veckan väcktes åtal i det så kallade Hjärstamordet. Den 26 februari startar rättegången mot den mordmisstänkte 45-åriga mannen.

I maj 2018 mördades 45-åriga Lena Wesström. Polisen fick ganska omgående ögonen på en man i Lenas närhet och häktade honom strax efter mordet, sommaren 2018. Men bevisningen höll inte och mannen släpptes på fri fot en vecka senare. Mannen fortsatte dock att vara polisens huvudmisstänkte och i augusti i fjol häktades den 45-åriga mannen igen, på sannolika skäl misstänkt för mordet på Lena Wesström.

– Förundersökningen i Hjärsta-ärendet har inneburit ett så stort resursuttag att det påverkat hela polisområdet. Polisen i Örebro har fått stöd både från regionala och nationella enheter. Den omfattande förundersökningen är ett resultat av målmedvetet och omfattande lagarbete. Örebropolis har vänt på varje sten, säger spaningsledare Mikael Nyqvist, i ett pressmeddelande.

Förundersökningen består av fler än 14 000 sidor, varav flera tusen sidor omfattar digital kommunikation mellan Lena och den



I maj 2018 hittades Lena Wesström mördad i Nya Hjärsta. FOTO: PRIVAT

tilltalade 45-åringen samt mellan dessa två och andra personer.

– Det är ett ärende med teknisk bevisning, men även med omfattande indiciebevisning. Det har hållits 730 förhör under förundersökningens gång. Brottsplatsen och andra platser har undersökts, ibland vid fler än ett tillfälle, säger kammaråklagare Åsa Hiding och fortsätter:

– Ett stort antal spår har skickats till Nationellt forensiskt centrum för analys. När NFC:s verktyg inte har räckt till har även vissa spår skickats till Nederländernas motsvarighet till NFC. Flertalet datorer och telefoner har tagits i beslag, tömts och analyserats.

I fredags väckte kammaråklagare Åsa Hiding åtal



Örebropolis har vänt på varje sten.

Mikael Nyqvist, spaningsledare.

mot 45-åringen, som förnekar all inblandning i mordet.

Rättegången startar den 26 februari och beräknas pågå i 20 dagar. Under den kommande huvudförhandlingen ska ett fyrtyotal vittnen höras på åklagarens begäran. Det handlar om vittnen som gjort iakttagelser vid tiden runt mordet och när Lena Wesström hittades död, samt personer som utfört tekniska undersökningar både lokalt och på NFC. Vittnen ska även höras för att motbevisa 45-åringens uppgifter och för att lämna information om relationen mellan Lena och den 45-åriga mannen.

Den 9 april beräknas rättegången avslutas.
Eleonore Lennermark
019-15 53 73
eleonore.lennermark@orebroarn.se