



Livskvalitet og effekter av Hverdagsgledekurset

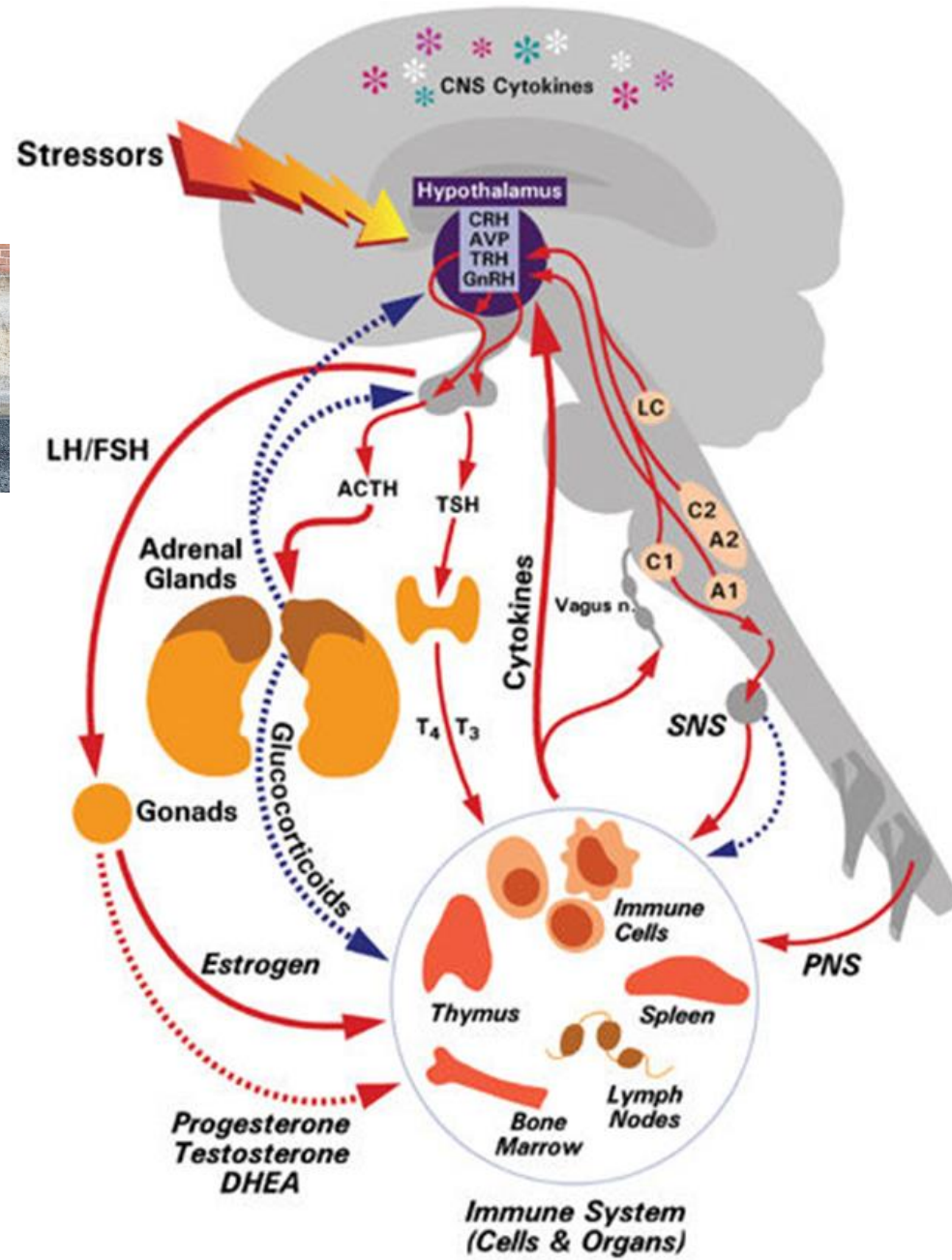
Maja Eilertsen (PhD-stipendiat)
Folkehelseinstituttet

Agenda

- Hva er livskvalitet?
- Hvordan står det til med livskvaliteten?
- Hva kan vi selv gjøre?
- Effekter av Hverdagsgledekurset



Stress



Motgift mot stress

Adrenaline



Muscles tighten
Energy sent to limbs
Increased sensitivity
to pain

Fight or flight

Oxytocin,
Endorphins



Muscles relax
Energy sent to uterus
Decreased sensitivity to /
awareness of pain

Collect & Protect
"Love Hormone"

- Oxytocin
- Endorfiner, dopamin, serotonin
- Anti-stress effekt – hemmer cortisol, angstdempende, hever smerteterskelen, fremmer heling
- Skilles ut ved positiv sosial interaksjon, kos, psykologisk støtte, varme og empati

- Are more social
- Are more active
- Are better liked by others
- Are more altruistic
- Have better marriages
- Are better citizens
- Are often more creative
- Have better health
- Earn more money
- Live longer
- Sleep better



- Are better at interpreting important information
- Are evaluated more positively by their superiors
- Are more productive
- Are more resilient
- Have more friends
- Donate more money to charity
- Volunteer more
- Are less likely to be involved in automobile accidents



VÆR OPPMERKSOM



VÆR AKTIV



FORTSETT Å LÆRE



KNYTT BÅND



GI



A close-up photograph of a dandelion seed head, showing the intricate structure of the seeds and their fine, white, feathery pappus. The background is dark and blurred, highlighting the central subject. The text "Vær oppmerksom" is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Vær oppmerksom

Vær aktiv



Fortsett å lære

A musical score for guitar, featuring three staves of music with various notes, accidentals, and fingerings. The score includes a 'V' marking at the beginning of the first staff, a 'etc.' marking, and circled numbers 1 through 5 indicating specific measures or techniques. To the right of the music, there are two fretboard diagrams showing fingerings for the strings, with numbers 4, 6, 7, and 8 indicating the fret positions.

Knytt bånd



Gi



old
People's
Home for
4 year olds



Blue zones



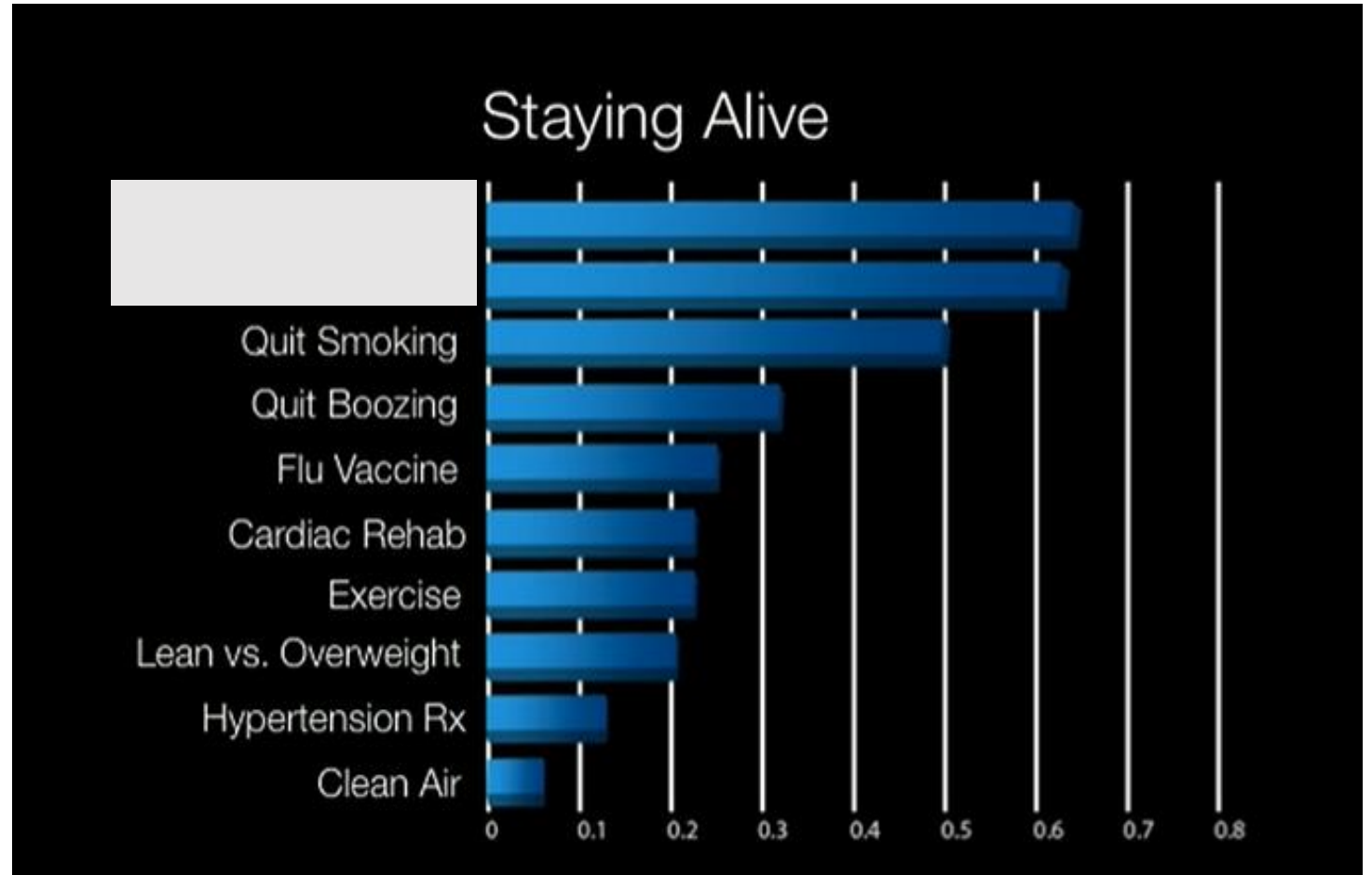
- Fem områder i verden
- Superlongevity – Veldig mange 100-åringer (10 x så mange som i Nord-Amerika)
- Hva er som gjør at de lever så lenge?
 - 25% gener
 - 75% miljømessig påvirkning

Villagrande,
epicenter of
Sardinia's
Blue Zone



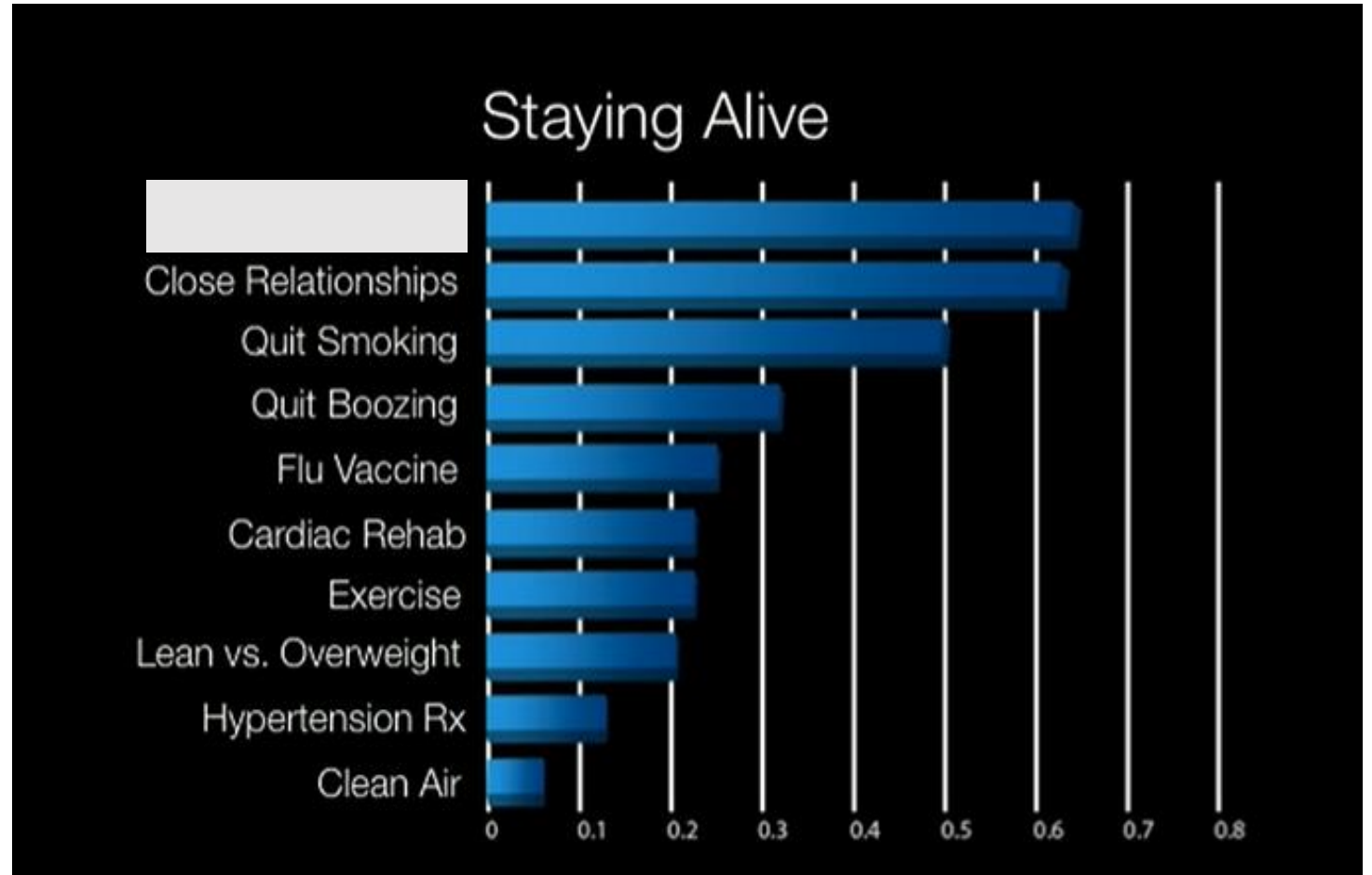
The blue zones

- What reduces their chances of dying the most?
- Susan Pinker



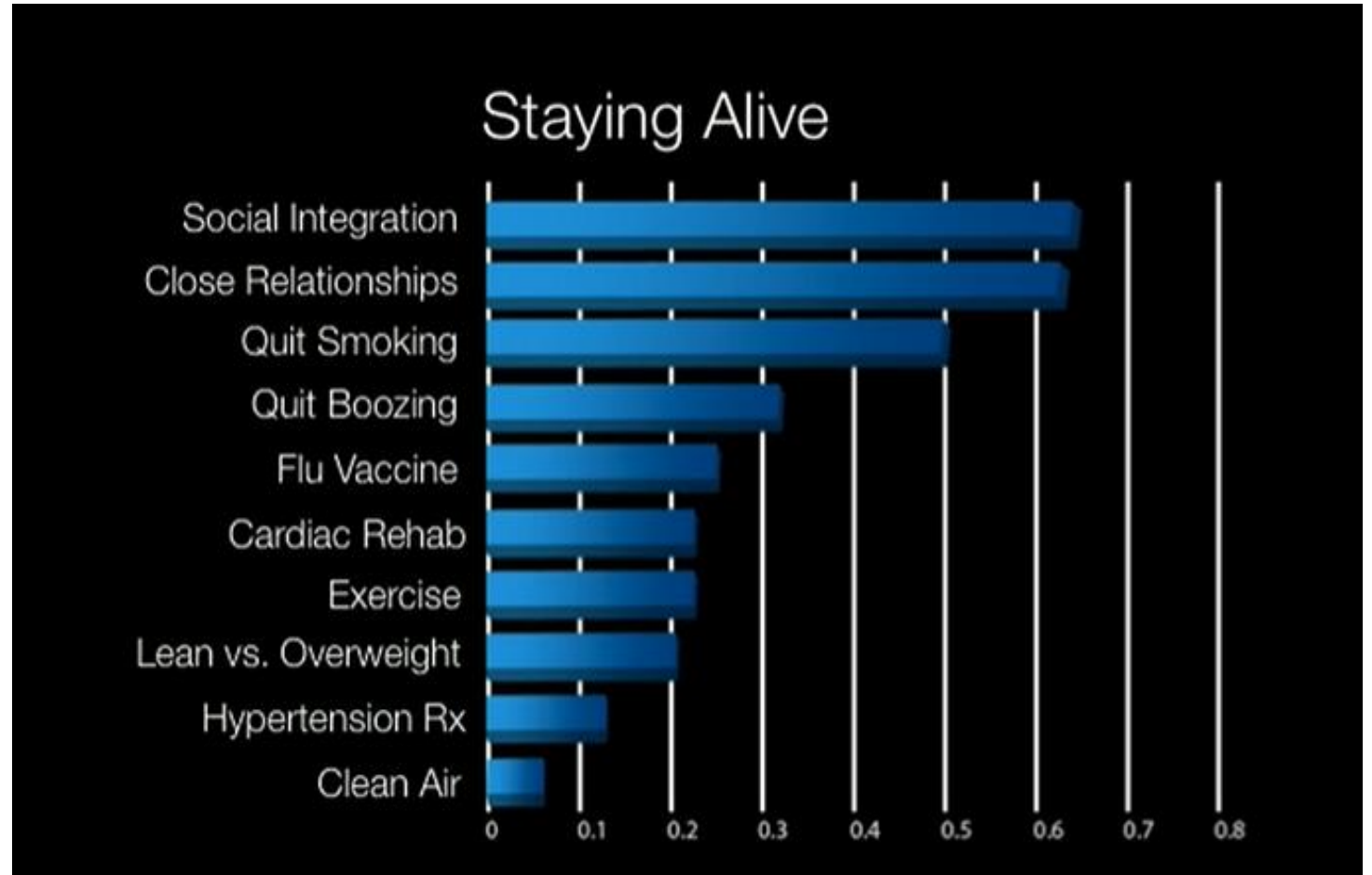
The blue zones

- What reduces their chances of dying the most?



The blue zones

- What reduces their chances of dying the most?

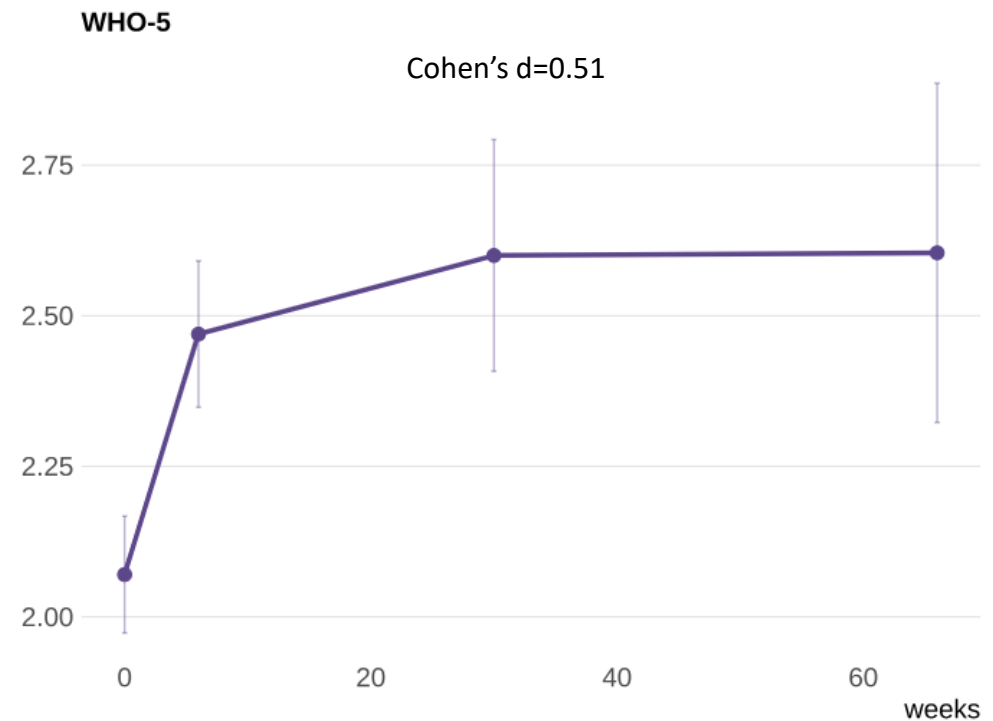
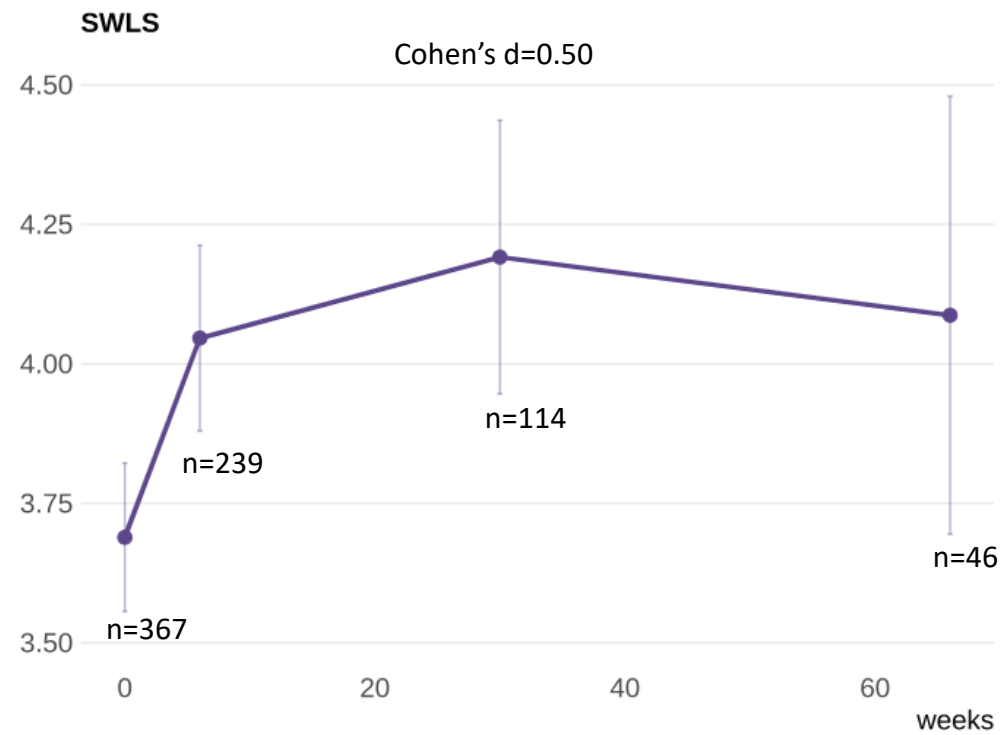


Hverdagsgledekurset

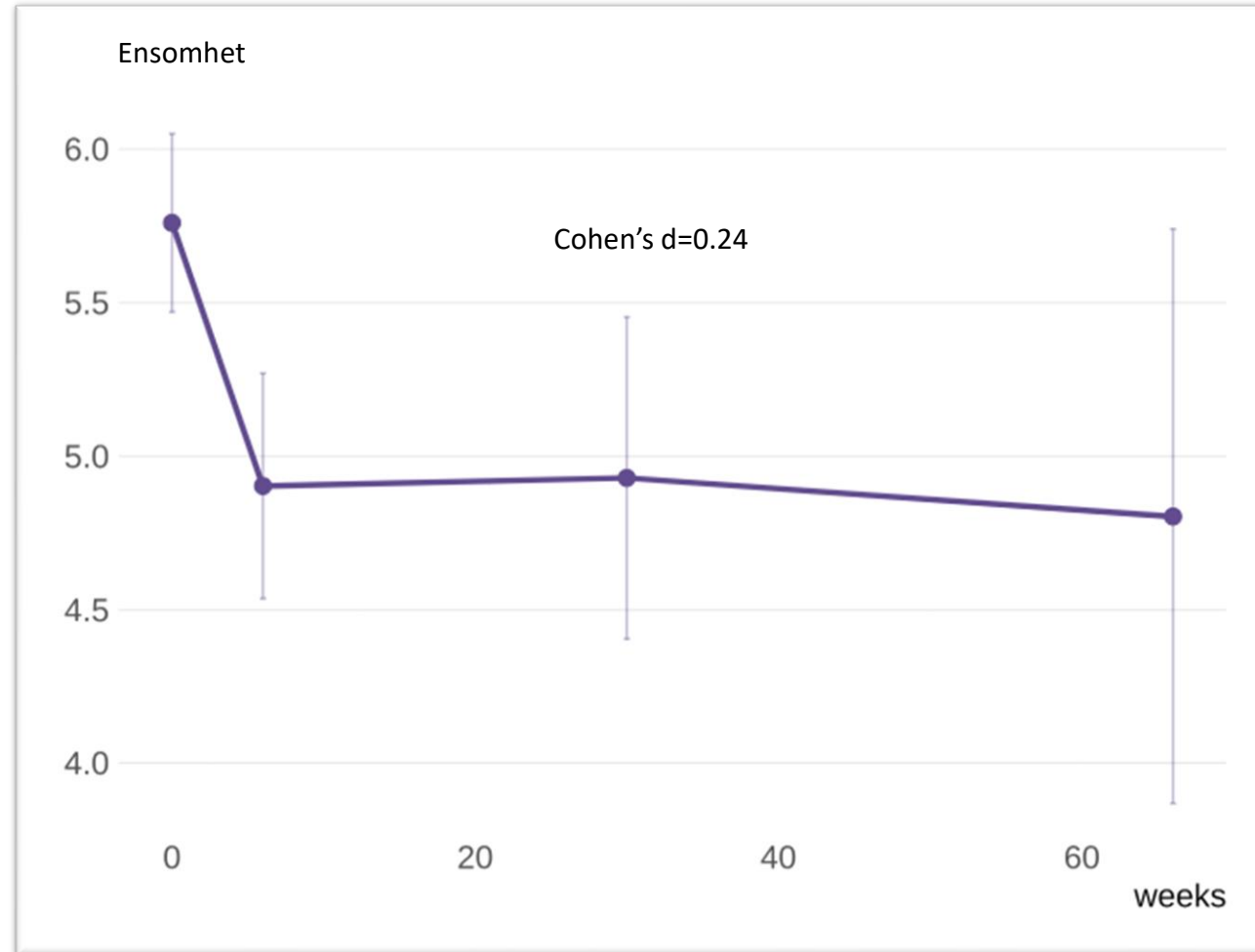
- I frisklivssentraler, NAV og andre kommunale tjenester
- 2,5 timer, 6 uker
- En kombinasjon av refleksjonsøvelser, øve på aktivitetene, gruppediskusjoner og forelesninger
- *Gjøre viktigere enn å bli informert*



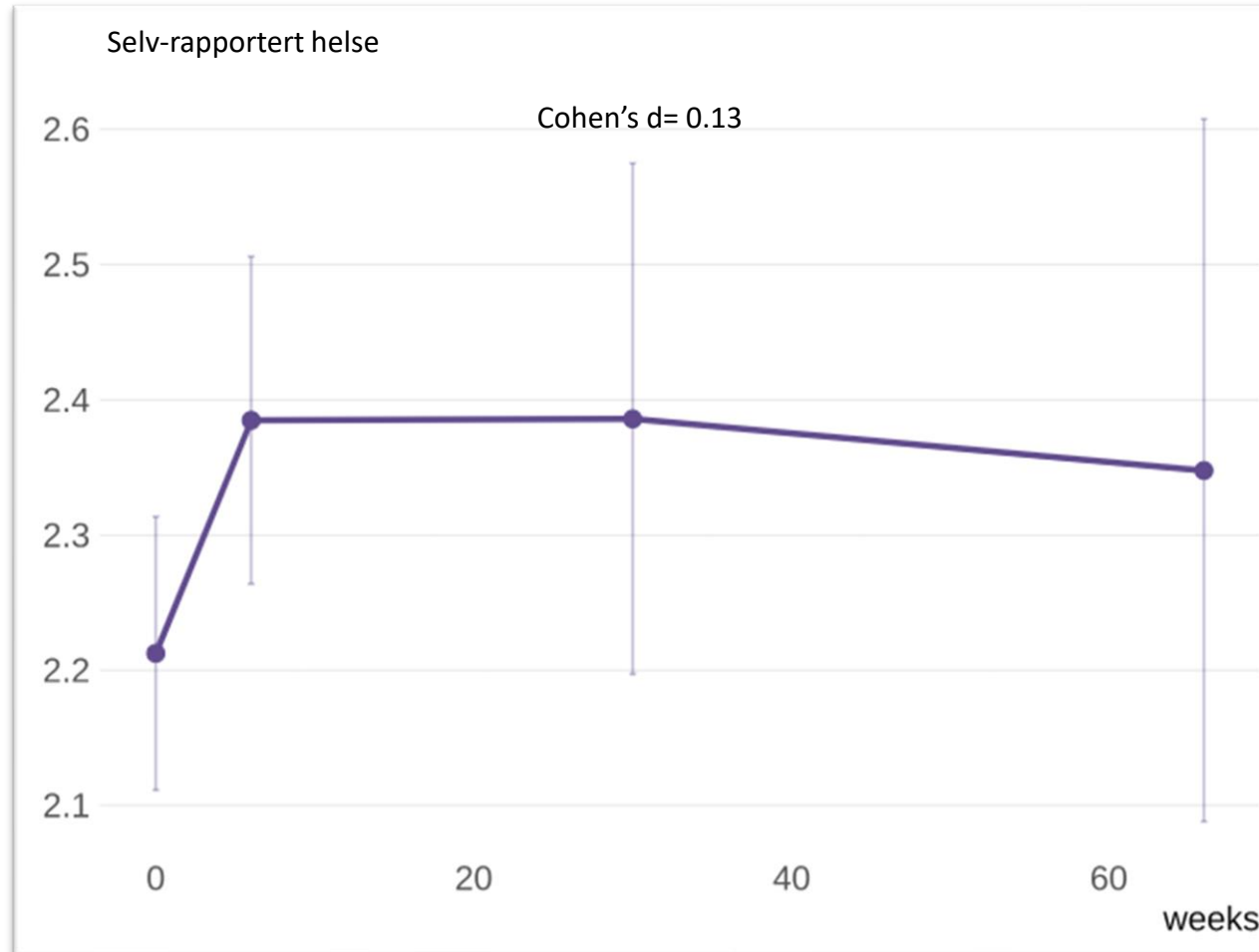
Livskvalitet: Satisfaction With Life Scale (SWLS) og WHO-5



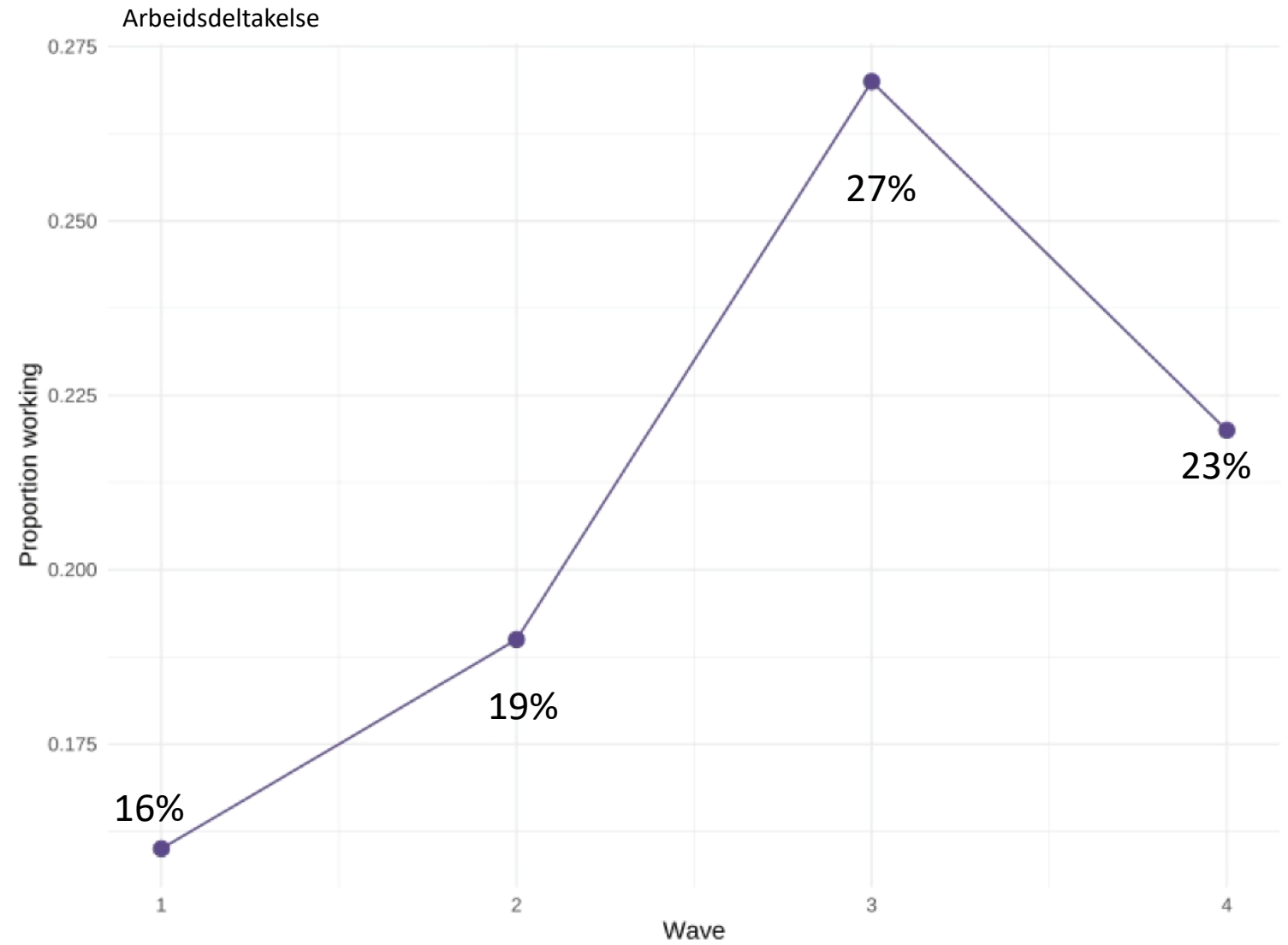
Ensomhet



Selv-rapportert helse



Arbeids- deltakelse



Foreløpige funn

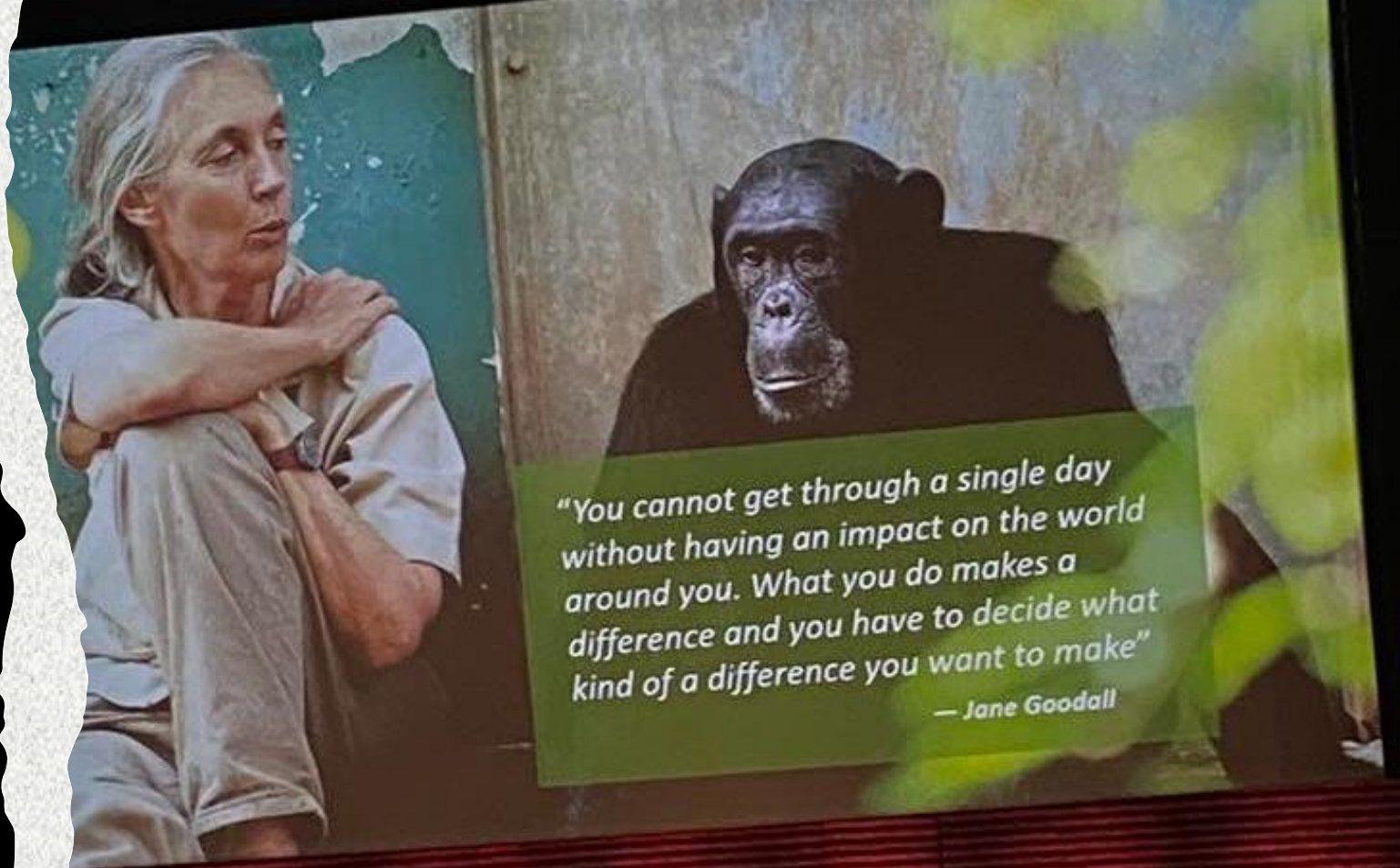


- Lovende utvikling for deltakerne
- Potensielle effekter på livskvalitet, ensomhet, helse og arbeidsdeltakelse – ser ut til å vare
- Frafall kan ikke forklare disse trendene
- Ingen kontrollgruppe, kan ikke etablere kausalitet på dette tidspunktet
- Kan vise seg å være et viktig verktøy for NAV og kommunale helsetjenester

Implikasjoner

- Individuelle effekter:
 - Livskvalitet er en verdi i seg selv
 - Bedre helse
 - Bedre mestring
- Samfunnseffekter:
 - En friskere befolkning som trives
 - Flere som kan stå i jobb
 - Mindre press på helsetjenester
 - En befolkning som er motstandsdyktig i møte med kriser





"You cannot get through a single day without having an impact on the world around you. What you do makes a difference and you have to decide what kind of a difference you want to make"
— Jane Goodall

