



GÅS

Gott åldrande i Skåne

Nyheter & fakta till dig som deltar
i ett världsunikt projekt



”Därför vill vi vara med i studien”

Två deltagare om sina tankar kring Gott Åldrande i Skåne

Rätt vård till rätt person!

*Oro påverkar
livskvaliteten*

Hur ska framtidens
boende se ut?

*Ny intressant forskning om
sjukdom & personlighet*

”Det är intressant att vara med i GÅS”



Foto: Roger Lundholm

Namn: Arne Lamberg

Ålder: 91

Bor: Kulladal, Malmö

Intressen: Musik, trädgård

GÅS: Har deltagit tre gånger

I ett atriumhus på Kulladal i Malmö bor Arne Lamberg, 92 år och flitig deltagare i GÅS-projektet.

– Min hustru ville vara med i GÅS och jag tyckte också att det skulle vara kul, att tacka nej var aldrig ett alternativ. Jag ville få en uppfattning om hur jag har det i min kropp, om något var fel, men det har det aldrig varit. Det är så bra att få en grundlig undersökning och dessutom är det intressant att vara med. Eftersom Arne lever ensam sedan ett par år har besöken på mottagningen i Malmö varit trevliga avbrott i hans liv.

– Det var roligt att komma dit och träffa personalen och andra deltagare. Jag fick både kaffe och mat så jag blev inte trött. Arne föddes i Oskarshamn där han bland annat spelade fotboll och underhöll i Godtemplarna. Under militärtjänstgöringen började han spela trummor. Musik- och humorintresset har följt honom genom hela livet.

– Jag har uppträtt mycket i revyer, en killkompis och jag uppträdde under namnet ”Vi två”, han sjöng och jag var rolig. Karriären började med jobb som springpojke på NK:s herrkonfektion i Malmö och slutade med att jag var avdelningschef. Jag har varit med om så mycket.

Numera ägnar sig Arne åt huset, trädgården och musik. Mest social kontakt har han med sin son och grannen.

– Och så pratar jag med folk i affären när jag handlar på torsdagar. I fredags var jag på Konserthuset och lyssnade på Glenn Millers Orkester, de är jättebra. Jag klarar mig helt själv, har ingen hjälp. Jag är tacksam för att jag är frisk, jag trodde aldrig att jag skulle bli över 90 år.

”Jag vill främja forskningen”

Frilansjournalisten Marie Bosund-Hedberg föddes i Göteborg men har bott större delen av sitt liv i Skåne. Hon är nyligen hemkommen från en reportageresa i Jerusalem med många djupa intryck i bagaget. Hon tar emot i sin stora, ljusa våning med fantastisk utsikt över kanalen i Malmö.

– Jag visste redan efter studenten att jag ville bli journalist. 1969 kom jag in på journalistlinjen på Skurups Folkhögskola, sedan jobbade jag på Aftonbladet i Malmö, på Skånskan, som informatör på Öresundsbron och nu är jag frilansare igen.

När hon fick inbjudan till GÅS-projektet ville hon inte missa chansen att få en grundlig undersökning och dessutom främja forskningen.

– Det bästa av allt var att jag fick veta att mitt blodtryck var för högt. Det hade jag aldrig upptäckt själv. Jag hoppas att resultaten förbättrar sjukvården och dess prioriteringar. Att man kanske kan fokusera på rätt saker och se något mönster bland äldre.

Nedanför balkongen brusar staden. I arbetsrummet väntar reportage om Jerusalems människor på att skrivas.

Marie har ett liv fullt av arbete, familj och intressen. Ändå tog hon sig tid att medverka i GÅS.

– Jag tycker inte att man ska tveka att delta! Jag kommer att ställa upp igen eftersom det är bra att samma person återkommer. Dessutom vill jag främja forskningen. Jag hoppas att min medverkan betyder något för samhället.



Foto: Lena Noalt

Namn: Marie Bosund

Ålder: 61 Bor: Mitt i Malmö

Intressen: Trädgård, konst

GÅS: Har varit med en gång

Nyheter i projektet

Hälsa och personlighet går hand i hand



Foto: The Studio

Ingela Steij Stålbrand, tidigare testledare i GÅS-projektet, doktoreerade i maj 2011 med avhandlingen "A matter of life and health. Life satisfaction, personality and mortality in two populations of elders."

Ingela har studerat drygt 2 000 personer över 60 år och delat upp dem i olika grupper beroende på hur de mår, hur många diagnoser och symptom de har.

– Jag kom fram till att hur en person upplever sin hälsa är lika viktigt som vilka hälsoproblem eller diagnoser hon faktiskt har. De som upplever att de mår dåligt, men inte har någon diagnos, löper lika stor risk att avlida som de som har flera diagnoser.

Personer som mår bra trots multisjukdom ber oftare om hjälp, är mer sociala, söker aktivt lösningar på sina problem och har mindre depressiva symptom.

– I den tredje studien såg jag att personligheten är viktig att ta hänsyn till när man talar om livstillfredsställelse, särskilt att vara utåtriktad verkar göra att man mår bättre.

Personligheten kan också ha betydelse för vilken vård äldre får.

Introverta personer som har svårt att sätta ord på varför de mår dåligt är svåra att ställa diagnos på.

– Man måste vara verbal för att kunna söka vård. Vid ett läkarbesök får patienten tio minuter på sig, det är för kort tid.

– De som mår bra trots flera sjukdomsdiagnoser är ofta utåtriktade och kan ta tag i sin situation. Vi måste dra lärdom av dessa grupper så att vi kan planera framtidens vård bättre.

Det handlar inte om att ha rätt eller fel personlighet utan om att bygga strukturer runt äldre som främjar deras liv.

Äldre är inte bara sjuka - väldigt många mår bra trots att de har olika diagnoser. Vi måste anpassa vården utifrån att äldre inte är en problemgrupp.

Oro påverkar livskvaliteten

– Jag har gjort två arbeten baserade på data från den grupp av GÅS-deltagare som är över 80 år. I båda arbetena har jag undersökt faktorer som påverkar livstillfredsställelse, säger ST-läkaren Åsa Enkvist. I det första arbetet kunde hon tydligt se att många symptom ger sämre livstillfredsställelse. Dessutom påverkade personlighetsfaktorer, civilstånd och nedstämdhet.

– I det andra arbetet tittade vi närmare på hur stor symptombördan i den här gruppen är. Så vitt vi vet har ingen beskrivit detta tidigare. Vi kunde se att så mycket som 80 procent av alla i den här gruppen rapporterade depressiva symptom i någon grad. Nästan lika många hade någon form av muskuloskeletal symptom som smärta.

Symptomen delades in i nio olika grupper. Starkast

påverkan på livskvaliteten verkar symptom som nedstämdhet, oro, smärta och symptom från magen ha.

– Vi vill lyfta fram hur viktigt det är för läkare och annan sjukvårdspersonal att vara uppmärksamma på de faktorer som kan höja äldres livstillfredsställelse och faktiskt är behandlingsbara.



Foto: Lena Noalt

Hur ska framtidens boende se ut?



Foto: Lena Noalt

Ett rullande delprojekt är igång i Malmö, Hässleholm, Osby, Ystad och Eslöv. Två arbetsterapeuter gör 400 hembesök för att undersöka hur tillgänglig boendemiljön är inne och ute.

Syftet är att ta reda på hur framtidens boende ska utformas, därför studerar vi hur yngre personer kring 60-66 år bor idag. Tidigast 2012 kommer rapporter med data från hembesöken. Birgit Ceder, 69 år, har tagit emot arbetsterapeuten Lizette Mårtensson på ett hembesök i bostaden på Södertorpsgården i Malmö.

– Lizette mätte dörröppningar, även i tvättstugan och soprummet. Hon frågade om vi trivs här och det gör vi verkligen, säger Birgit.

Boendet är byggt för seniorer och har varken trösklar eller badkar. Det finns fotvård, frisör och en bemannad reception på dagtid vilket ger trygghet.

– Vi kan äta i restaurangen, spela bridge, motionera, basta och så är det nära till Mobilia och Coop. Jag och min man tycker boendet är viktigt, särskilt att man känner sig trygg i området och det gör vi. Vi kommer att stanna här på Södertorpsgården.

Rätt person får hemtjänst

En studie i GÅS-projektet undersöker vilka hjälpinsatser äldre personer får och vilken funktionsnedsättning de har.

– Medelåldern för att få insatser från kommunen är 86 år, men hjälp från familj och anhöriga utgör också en stor del, säger Eva Nordell, doktor i medicinsk vetenskap och en av forskarna i GÅS.

Forskningen visar att nedsatt rörelseförmåga är ett tydligt tecken på att det är dags för en kommunal behovsprövning av insatser.

– En person med nedsatt rörelseförmåga kan ha

svårt att sköta vardagssysslor som att handla och städa. Det är viktigt att anhöriga och personal på vårdcentralen uppmärksammar detta i tid så att man kan etablera en kontakt med hemtjänsten. Studien visar också att mer än 90 procent av dem som har fått beslut om insatser har nedsatt funktionsförmåga.

– Det betyder att man bedömer korrekt - rätt personer får den hjälp de behöver. Det innebär också att det finns en beredskap att utöka insatserna vid behov, vilket är mycket bra, säger Eva Nordell.

Snabba GÅS fakta

18 avhandlingsarbeten pågår eller är avslutade
22 100 arbetstimmar/månad läggs ned
3 385 000 nya uppgifter/år kring hälsotillstånd

GÅS-deltagarna är engagerade i 160 föreningar
Ovanliga hobbies är uppfinnare och fiolbyggare
3 av 4 60-åringar tycker det är viktigt att resa

Resultat från GÅS används till ...

... beslutsunderlag hos
Socialdepartementet ... planering av
äldrevarlden i Region Skåne ... planering av
rehabilitering i kommunerna

På gång...

Nu har vi börjat analysera data från återundersökningen. Ett av resultaten är att livstillfredsställelse förklaras av funktionsförmåga.

2010-2012 pågår återundersökningar för dem som är 80 år eller äldre. GÅS-mottagningen i Ystad kommer att flytta till Eslöv 2012.

Vi ska studera de anhörigas situation med syfte att hjälpa närstående. GÅS har unik information som Socialstyrelsen efterfrågar.

Riskfaktorer för fall och frakturer ska undersökas.

Vi ska titta på vad som är normal njur- och lungfunktion vilket är viktigt för läkemedelsbehandling.

Resultaten Du läst om har framkommit tack vare
Din värdefulla medverkan i GÅS-projektet.

Bästa hälsningar
Sölve Elmståhl, projektledare, med personal.

Text/layout: Lena Noalt Tryck: Elanders 2011
Mer om GÅS-projektet: www.skane.se/sus/guc



Skånes universitetssjukhus

Geriatriskt utvecklingscentrum