



GÅS

Gott åldrande i Skåne

Nyhetsbrev 2013 till dig som deltar
i ett världsunikt projekt



Namn: Karin Lindskog
Ålder: 60 år
Bor: Malmö
Deltagit i GÅS: En gång

Karin Lindskog blir undersökt av Mina Hosseinpour, läkare i GÅS-projektet.

”Det känns bra att hjälpa forskningen”

När Karin Lindskog fyllde 60 i höstas fick hon en inbjudan att medverka i GÅS-projektet.

-Och det tackade jag utan tvekan ja till, säger Karin. Det här var ett jättefint erbjudande som jag inte ville missa.

- Jag tycker det var en mycket bra dag jag fick tillbringa på GÅS-mottagningen i början av det här året och jag ser fram emot nästa besök, säger Karin som kommer att bli kallad om sex år igen.

Karin ser flera fördelar med att vara deltagare i GÅS-projektet.

-Jag får som deltagare regelbundet gjort en hälsoundersökning utan kostnad. Sådant kan vara besvärligt och kostsamt att ordna själv på annat

sätt. Sedan är det alltid kul med psykologtester, tycker jag. Sammantaget var det en mycket intressant upplevelse att få vara med om dessa väldigt varierande undersökningar.

-Och givetvis känns det också bra att hjälpa forskningen!

Eftersom Karin arbetar som speciallärare undrar vi hur hon upplever det pedagogiska genomförandet vad gäller undersökningen och frågorna som ska besvaras.

-Jag ger dem helt klart godkänt, säger Karin Lindskog med ett skratt. Det här projektet är mycket bra upplagt även sett utifrån min professionella horisont.

På besök hos Gott Åldrande i Skåne - team 1 i Malmö

- Det här är friskvård av bästa sort!

Du har kanske träffat Lena Berggren? Hon arbetar på GÅS-mottagningen i Malmö. Det är hon som möter dig när du kommer till mottagningen och som sköter allt runtomkring ditt deltagande här, från inbjudan till journalskrivning efteråt. Lena sitter mitt i smeten med andra ord.

-Det här är så roligt, säger Lena. För det här är friskvård av bästa sort.

Att vara GÅS-deltagare betyder att det är en del formulär som du ska fylla i.

- Vid behov hjälper jag till med formulären. Jag finns också här för att servera kaffe och fika och ge lunchbiljett till husets trevliga restaurang. Det här är viktigt för att ge en positiv upplevelse.

När undersökning och formulär är ifyllda vidtar arbete med frågeformulär och journalskrivning för Lena, som är medicinsk sekreterare på GÅS-mottagningen. Läkarens journalanteckningar ska skrivas in, material ska kodas, formulären registreras och nya deltagare ska bokas in.

Lena tar ut de slumpmässigt valda deltagarna ur befolkningsregistret, skickar ut inbjudan och följer upp den.

- Jag ringer upp alla, även de som inte svarat. Det är en sporre att försöka få med dem och jag lyckas i många fall, säger Lena. Det är när jag berättar om hur väl de blir omhändertagna och om



Lena Berggren på GÅS-mottagningen.

fördelarna med projektet som de brukar tacka ja. - De flesta är så nöjda över sin dag hos oss och vi i teamet tycker det är lika kul att få träffa dem, avslutar Lena.

GÅS utvecklar äldreomsorgen i Osby

- Ska man förändra en verksamhet måste man börja med att ta reda på hur den bedrivs idag, säger Johnny Kvarnhammar, sjuksköterska och kontaktperson i Osby kommun för GÅS-projektets vårdssystemdel.

Osby är sedan 2001 med i GÅS-projektet som en av de skånska kommuner som samlar in särskilda data om äldreården i kommunen.

-Att vara med i GÅS-projektet betyder att vi får bättre kunskap om vårdtagarna, och hur bra vi är på att ta hand om dem idag, men också vad vi

ska lägga fokus på att utveckla för framtiden. I GÅS-projektets vårdssystemdel ingår att biståndshandläggare samlar in data från hemtjänsten, distriktsjuksköterskor redovisar från hemsjukvården och sjuksköterskor verksamma inom särskilt boende rapporterar sina uppgifter.

Uppgifter hämtas också från patientjournaler och andra databaser inom Region Skåne. Vårdtagaren ger sitt samtycke till insamlandet och uppgifterna avidentifieras.

-GÅS-projektet tar fram det underlag vi behöver

På besök hos Gott Åldrande i Skåne - team 2, det mobila teamet

Många fina möten

GÅS team 2 - det mobila teamet - befinner sig just nu i Hässleholm. Efter 1,5 år här kommer det nu snart att lacka mot såväl jul som flytt till Ystad. Där stannar teamet ett halvt år innan det är dags att flytta till Eslöv för ett halvår där. Sedan åter till Hässleholm där de stannar längst eftersom upptagningsområdet är större då det även innefattar Osby kommun.

- Det är ett stort geografiskt område GÅS har här. Så det är imponerande med alla som kommer från orterna längst bort i kommunerna, säger Mia Lundström som är testledare på GÅS-mottagningen. Vi har även möjlighet att åka hem till dem som tackat ja till att vara med, men som av olika skäl inte kan ta sig till mottagningen.

På mottagningen ska deltagaren fylla i formulär, träffa läkare och sjuksköterska för att bli undersökt samt genomgå en del så kallade kognitiva tester. De senare är till för att få en bild av hur deltagaren har det ställt med minne, snabbhet och reaktionsförmåga, bland annat.

- Jag märker ibland att deltagarna kan vara lite avvaktande när de kommer in till mig. En del undrar om jag ska utsätta dem för ett besvärligt intelligensstest som de kanske inte klarar av, säger Mia. -Men jag säger att var du precis som du är! För syftet med det här projektet är ju att få veta läget för dem som är 60 år och äldre.



Mia Lundström, testledare på GÅS-mottagningen.

Testet tar drygt 1,5 timme och Mia lotsar deltagaren genom de olika momenten.

- Jag utvecklas hela tiden som testledare av att få träffa alla dessa deltagare. Mot slutet av teststunden när det blir tal om att gå in på och berätta om särskilda händelser i sitt liv blir det ofta väldigt fina möten. Deltagarna brukar också säga innan de går att det var ju riktigt roligt att vara här och det tycker jag också, avslutar Mia.

för att kunna fatta nya beslut. Data visar till exempel att 60-åringarna idag har andra vårdbehov än motsvarande åldersgrupp vid projektets start och det måste vi förändra våra insatser gentemot.

Johnny Kvarnhammar tar också upp vad forskningsdelen i GÅS-projektet betyder:

- Det blir helt andra resultat vid dialog med kommunpolitikerna när man kan hänvisa till att det ligger forskning bakom de framtagna uppgifterna. Därför är vi hemskt glada för att vi är med i projektet. Det gör att vi kan utveckla äldreomsorgen i Osby till det bästa, avslutar Johnny Kvarnhammar.



Johnny Kvarnhammar, sjuksköterska och kontaktperson i Osby kommun för GÅS-projektets vårdsystemdel.

Hur fysiskt aktiva är de äldre i Skåne?

I takt med åldern minskar den fysiska förmågan - men äldre personer är lika träningsbara som yngre och får dessutom lika goda effekter. När man väljer att börja med någon form av fysisk aktivitet så har man lika stora förutsättningar att förbättra sin kondition och muskelstyrka.

I GÅS-studien ägnar sig 91 procent av männen och 85 procent av kvinnorna åt motion och rörelse. 62 procent strövar i skog och mark, 56 procent



Det är aldrig för sent att börja motionera.

arbetar i trädgården och 39 procent plockar bär och svamp. Deltagarna anser att hård motion är mindre betydelsefull än lätt motion.

Världshälsoorganisationen rekommenderar att alla utför fysisk aktivitet i minst 30 minuter varje dag. Det kan vara en promenad eller en cykeltur och helst måttlig intensitet. Tanken är att de som inte rör på sig så mycket ska börja göra det, en liten förändring kan göra stor skillnad.

I GÅS-studien tycker deltagarna att det är svårare att gå och cykla ju äldre de är. Ju äldre deltagare, desto fler är det som aldrig cyklar. Exempelvis är det nästan 30 procent som inte cyklar vid 66 års ålder, drygt 45 procent vid 72 års ålder och knappt 70 procent vid 78 års ålder.

Förmågan att gå själv klarar fyra av fem deltagare upp i 90-årsåldern. Att sköta sitt hushåll för en person som är 75 år eller äldre motsvarar träning som ett gympass för en 30-åring. Att sköta sitt hushåll är alltså bra träning för äldre.

Var fjärde över 90 år har kronisk njursvikt

Med stigande ålder sjunker njurens förmåga att filtrera urin. Tidigare metoder för att mäta njurfunktion underskattar denna nedgång. En ny och mera känslig markör, cystatin C, kan enkelt bestämmas via ett blodprov. Från GÅS-prover vet vi nu att var fjärde person över 90 år har kronisk njursvikt som kan påverka utsöndring av läkemedel. Redan i 80-års ålder är var åttonde person drabbad. Vid

nedsatt njurfunktion bör man som äldre vara särskilt försiktig med vissa läkemedel som hjärt-kärlläkemedel och antiinflammatoriska läkemedel. Dessa kan i samband med uttorkning snabbt försämra njurarnas funktion. Det är extra viktigt att tänka på eftersom antiinflammatoriska läkemedel kan köpas utan recept, exempelvis Ipren, Voltaren och Brufen. Fråga din läkare om du är osäker.

Ny livsstil påverkar hälsan - antalet överviktiga ökar

I GÅS-projektet finns nu tre olika undersökningsgrupper med samma ålder som rekryterats åren 2001, 2007 och 2012/2013. En jämförelse mellan 1 530 60-åringar födda 1941, 1947 och 1952 visar skillnader i övervikt. Under 12 år har andelen överviktiga ökat hos kvinnor från två av tio till cirka tre av tio. Under sam-

ma period har daglig motion minskat hos båda könen från 75-90 procent 2001 till 30-40 procent 2012. Färre i 60-årsåldern äter två dagliga måltider jämfört med för 12 år sedan då minst hälften gjorde detta. De preliminära resultaten indikerar ändrade livsstilsvanor som i förlängningen riskerar att ge hälsoeffekter.

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

Bästa hälsningar
Sölve Elmståhl, projektledare, med personal.

Text & foto: Lena Noalt & Anna-Mi Wendel
Tryck: TMG 2013
www.skane.se/gottaldrandeiskane

 **Skånes universitetssjukhus**