



GÅS

Gott åldrande i Skåne

Nyhetsbrev 2015 till dig som deltar
i ett världsunikt projekt

Nu rullar livet på som vanligt igen

Ove Nilsson cyklade till intervjun på GÅS-mottagningen vid Skånes universitetssjukhus i Malmö. Och cykla brukar han göra, såväl på långfärd genom hela Sverige som i racerlopp utomlands. Men gå på hälsoundersökningar, det har inte varit hans starka sida. Tills i fjol.

Ove Nilsson hade alltid känt sig frisk, och levte där-
efter, så han tvekade om han verkligen skulle gå på
den andra undersökning han blev kallad till 2014 i
GÅS-projektet:

- Det var 26 grader varmt ute så jag drog mig, men
kom iväg. Och det har räddat mitt liv. För till skill-
nad mot vid min första GÅS-undersökning 2009
då jag var 60 år hade jag nu plötsligt rubbningar i
hjärtrytmen!

Ove Nilsson hade möjligen känt att han fått lite
sämre kondis annars var allt som vanligt, tyckte
han. Och det EKG som togs 2013 inför ett cykel-
lopp i Spanien hade inte visat något onormalt.
Men det nu påvisade hjärtfladdret och en avvikan-
de puls gjorde att GÅS-mottagningen remitterade
honom vidare inom Skånes universitetssjukhus för
utredning. Det hela slutade med att Ove Nilsson
fick en pacemaker inopererad.



- Mitt liv rullar på som vanligt igen. Jag är färdigbe-
handlad och behöver bara gå på koll på Vårdcentralen
då och då. Det gör jag så gärna, numer, säger Ove
Nilsson.

- Jag känner mig fruktansvärt tacksam och är
våldigt glad för hur det här ordnade upp sig. Jag
tänker så klart mycket på dem som aldrig går på
hälsokontroller. Den undersökning som ingår för
deltagare i GÅS är både gratis och mycket omfat-
tande, det kan inte vara bättre. Och jag gör den
gärna för forskningens skull också, avslutar Ove
Nilsson och cyklar hem.



Från vänster: Anna Kvant, Mia Lundström, Monica Djokic och Eva-Lisa Dessner som alla är på plats i nya lokaler i Eslöv.

GÅS-mottagningen har öppnat i Eslöv!

Förutom den fasta mottagningen vid Skånes universitetssjukhus i Malmö har GÅS-projektet ett mobilt team i Skåne.

Det här teamet slår ner sina bopålar för ett år i taget i ömsom Hässleholm, Ystad och Eslöv och i våras var det dags igen för den sistnämnda orten. På Västergatan 7, mitt i centrala Eslöv, finns nu GÅS-mottagningen i ett vanligt hyreshus.

– Vi räknar med att hinna träffa upp emot 400 av kommunens invånare under vår kommande tid här, säger Anna Kvant, medicinsk sekreterare, som är den som bokar in besöken.

Tre deltagare om dagen kan mottagningen hälsa välkomna för en intressant dag, och man bjuds på lunch på ett närliggande matställe.

– Om man har svårt att komma till mottagningen gör vi hembesök istället, säger Eva-Lisa Dessner, sjuksköterska.

Hos sjuksköterskan gör man olika funktionsövningar, som till exempel att testa handstyrka och balans.

Blodprover tas, bland annat järnvärdet. Läs mer om nyttan med det på nästa sida.

Läkare i teamet är Monika Djokic som är på sitt första jobb efter läkarexamen:

– Det här är ett riktigt bra första jobb! Jag får lyssna på många hjärtan och lungor och får ett brett referensområde. Till skillnad från vårdcentralbesök, får man här mer tid till att lyssna på forskningsdeltagarnas egna hälsoberättelser.

Medlemmarna i GÅS-projektets mobila team kommer själva från olika håll i Skåne och det är premiär för dem alla att arbeta på Eslövs-mottagningen.

– Projektets deltagare brukar ställa upp och komma till undersökningen, även de allra äldsta vilket är fantastiskt bra, säger Mia Lundström, testledare, och fortsätter: Nu ser vi fram emot att träffa deltagarna i Eslöv.

– Alla deltagare, oavsett ålder och hälsotillstånd, är lika viktiga i den här typen av studie, avslutar Eva-Lisa Dessner.

Marianne var med om en oväntad upptäckt

Har inte jag nytta av att deltaga så har mina barn och barnbarn glädje av det. Jag vill bidra med vad jag kan! Men jag har själv fått en stor belöning genom min medverkan.

Det säger Marianne Svensson som i år varit med om sin tredje undersökning som deltagare i GÅS-projektet. Vid hennes första besök som 60-åring år 2003 uppdagades det att hon hade en rubbning av järnbalansen i blodet. Detta framkom genom ett av de särskilda blodprov som GÅS-projektet bland annat tar.

-Jag hade ingen aning om att jag var sjuk, kände ingenting av det här så upptäckten var väldigt lyckosam eftersom den gjordes i tid.

GÅS-mottagningen remitterade Marianne Svensson omedelbart vidare till Skånes universitetssjukhus efter upptäckten att allt inte var som det skulle med blodvärdena. En närmare analys visade då att Marianne Svensson led av hemokromatos vilket kan ge bestående skador på levern, bland annat, om det inte åtgärdas. Diagnosticeras sjukdomen i tid är motmedlet enkelt:

- Jag tappas regelbundet på blod, ungefär en halv liter per gång, det är allt som behövs för att hålla järnhalten i schack, säger Marianne Svensson.

Marianne Svenssons medverkan i GÅS-projektet hade betydelse för en person till.

-När jag kom till sjukhuset frågade de hur jag hade upptäckt sjukdomen och det var ju tack vare undersökningen på GÅS-mottagningen. Och sedan frågade de om jag hade syskon.

Hemakromatos är ärftligt så Marianne Svenssons syskon kallades in varvid rubbningen i järnbalansen kunde konstateras även där.

- Det är väldigt lyckosamt att vi båda kom under behandling i tid. Det är 12 år sen vi fick beskeden och vi mår båda bra idag, säger Marianne Svensson och avslutar: Det är en stor förmån att jag får en så fullständig hälsokontroll som jag får genom mitt deltagande i GÅS-projektet!



Om sex år kallas jag igen och det ser jag fram emot. Inte bara för hälsoundersökningen utan även för frågorna, de är intressanta, säger Marianne Svensson.

Fakta: Med hemokromatos menas att järn har inlagrats i kroppens olika inälvor och andra organ. Detta kan ske när det finns för mycket järn i kroppen. Orsaken till det kan vara att man har vissa andra sjukdomar eller en ärftlig defekt i omsättningen av kroppens järn. (1177.se)

GÅS-forskning belyser anhörigas hälsosituation

Pågående forskning på data från GÅS-projektet visar sambandet mellan anhörigbörda och försämrad livskvalitet och livstill-

fredställelse. Var fjärde person i Sverige över 55 år är vårdare av anhörig och var tredje av dessa anhörigvårdare upplever en hög

belastning. Det senare ger utslag i nedstämdhet och olika sorters kroppssymtom. Resultatet pekar på behovet av ökat stöd till anhöriga.

Skåningen uppskattar sitt liv och sin hälsa

Bland den information som samlas in genom GÅS-projektet återfinns hur deltagarna ser på sina egna liv. 85 procent anser här att deras liv varit mycket eller ganska bra.

Majoriteten anser sig ha ungefär samma ekonomiska situation och en relativt stor grupp anser sig ha bättre ekonomisk situation än andra i samma ålder.

Omkring 70 procent av deltagarna anser att deras pengar räcker bra för deras behov medan mindre än 5 procent anser att deras pengar räcker dåligt för deras behov.

Färre än var tionde deltagare skattar sitt hälsotillstånd som "dåligt". Överlag, och upp i hög ålder, är det fler som skattar sitt hälsotillstånd som i någon grad "gott" jämfört med "någorlunda".

Att få syssla med sådant som intresserar en betyder väldigt mycket för hälften av deltagarna. Och det som intresserar att ha som fritidssysselsättning är bland annat att läsa tidningar vilket de flesta gör.

Hälften löser korsord varje vecka, lika många läser böcker och en tredjedel arbetar lika ofta i trädgården. Men även att handarbete, surfa på internet och ströva i skog och mark är sådant som en hel del gör varje vecka.

Blodtrycksfall vid uppresning vanligt i befolkningen

Insamlade fakta från GÅS-projektet visar att blodtrycksfall vid uppresning är vanligt i befolkningen. Sådant blodtrycksfall är också vanligare bland äldre:

Andel som har blodtrycksfall vid uppresning:

60-69 år	14%
70-79 år	23%
> 80 år	28%

Tidigare studier om blodtrycksfall har studerat samband mellan detta och fall. Pågående studier undersöker samband mellan blodtrycksfall och demens.

Så här använder forskningen deltagaruppgifterna

Syftet med studien *Gott Åldrande i Skåne* är att i en befolkningsundersökning få kunskap om och följa:

- Normalt åldrande
- Funktionsförmåga
- Förekomst av sjukdomar och dess riskfaktorer
- Äldres hälsa och livssituation
- Behov av vård och omsorg

Aktuella frågeställningar och studier kring olika organfunktioner:

- Hjärnans funktion, särskilt minnesförmåga
- Reglering av hjärnans blodtryck
- Variation i blodtryck under dag och natt
- Läkemedelsanvändning
- Bentäthet och osteoporosfrakturer, effekter på funktionsförmåga
- Lungfunktion och riskfaktorer
- Njurfunktion, sjuklighet och riskfaktorer
- Motorisk förmåga, särskilt balans, styrka och koordination
- Multisjuklighet, vad kännetecknar äldre med flera sjukdomar samtidigt
- Vanliga symptom hos äldre

Aktuella frågeställningar och studier kring social delaktighet:

- Bilkörning och faktorer som påverkar att sluta köra bil
- Omfattning av vård och omsorg
- Närståendes insatser
- Hur sjukdom hanteras
- Synen på prioritering av sjukvårdsresurser
- Allmän daglig livsföring, ADL, tillfredsställelse och livskvalitet, särskilt vid hörselnedsättning

*Läs mer på GÅS hemsida på internet: sök, googla, på *Gott Åldrande i Skåne*.*

Tack vare Din värdefulla medverkan i GÅS-projektet kan viktig forskning bedrivas. Bästa hälsningar från Solve Elmståhl, professor och projektledare, med personal.

Text och foto: Anna-Mi Wendel,
Geriatrisk, Skånes universitetssjukhus
Tryck: TMG 2015