



GÅS

Gott åldrande i Skåne

Nyhetsbrev 2018 till dig som deltar
i ett världsunikt projekt

102-åringen som varit med sedan det började

Det är sjätte gången som Ingrid kommer till GÅS-projektets mottagning i Malmö, och hon har nu hunnit fylla 102 år. Hon har varit med sedan forskningsprojektet började och tycker att det har varit intressant att få vara med och hjälpa till med forskning, särskilt eftersom hon själv har blivit äldre.

Vissa delar av undersökningen tycker hon är svåra, som att stå och balansera på en kudde, andra delar är roliga, till exempel att svara på frågor och göra andra fysiska tester.

Ingrid berättar att hennes pappa var mycket intresserad av Pehr Henrik Lings gymnastik och han såg till att barnen var ute varje dag. Det var viktigt att hålla kroppen igång, att äta och sova ordentligt.

-Det fick vi med oss från starten och det hänger i än. Jag gör gymnastik varenda morgon, berättar Ingrid. Jag är ruskigt envis, säger hon.

Ingrid har bott på många ställen i Sverige innan hon till slut hamnade i Malmö. 1978 startade hon en patentbyrå, där hon arbetade fram till hon var 85 år gammal.

-Det var ett intressant arbete med många internationella kontakter, berättar Ingrid.

På grund av sin dåliga syn har Ingrid behov av en ledsagare för att komma ut och uträtta ärenden. Marianne är sedan länge Ingrids ledsagare och de trivs bra ihop.

Tillsammans brukar de promenera, gå på föreläs-



Ingrid och Marianne på vår GÅS-mottagning i Malmö.

ningar och konserter. Just musiken har en stor plats i Ingrids liv, särskilt klassisk musik. Ingrid berättar att hon ibland går och lyssnar på Sixten Nordström på Malmö Live, och hon är imponerad av hans spelande.

-Han är ju över 80 år och han spelar ibland själv på piano. Det är otroligt att han kan röra fingrarna så, säger Ingrid.

Ett tips till alla, som Ingrid själv lever efter, är att man inte ska ha så bråttom.

Välkomna - alla gamla och nya deltagare i GÅS-studien!

GÅS-projektet startade 2001 och nu 2018 är våra team i full gång med den sjätte undersökningsomgången. Ett av syftena med GÅS-projektet är att undersöka hur hälsan påverkas över tid medan ett annat syfte är att ta reda på hur hälsan skiljer sig åt mellan olika generationer. Därför erbjuds nya deltagare plats i studien vart sjätte år.

De deltagare som varit med sedan starten kallas för sjätte gången medan andra får sin första inbjudan. Alla deltagare är slumpmässigt utvalda i åldrarna 60 till 81 år. Vi har två team som arbetar, det ena är stationerat i Malmö medan det andra, som vi kallar för det mobila teamet, täcker en större del av Skåne genom att flytta sin mottagning mellan orterna Hässleholm/Osby, Ystad och Eslöv. Just nu är det mobila teamet i Hässleholm/Osby.

Fördjupningar i GÅS-studien

Under projektets gång har flera fördjupningsstudier gjorts i syfte att ta reda på mer om vissa aspekter av vår hälsa. Två sådana områden är hjärt- och kärhälsa och njurfunktion. Dessa fördjupningsstudier sysselsätter fler medarbetare, förutom de ordinarie teamen, t ex administratörer, biomedicinsk analytiker och forskare. Fördjupningsstudierna har också resulterat i flera doktorsavhandlingar.

Fördjupningsstudie om blodtryck och kärl

För att bestämma hur blodtryck ska behandlas på bästa sätt behöver man ha förståelse för hur hjärnans blodflöde regleras. Kunskapen om hur detta fungerar hos äldre personer är bristfällig. Tidigare studier i GÅS-projektet har visat att blodtrycksfall kan vara förenat med ökad risk att drabbas av minnesstörning. 647 deltagare från GÅS-studien i Malmö bjöds därför in till en fördjupningsstudie om blodtryck och kärl på Geriatriska mottagningen i Malmö.

Undersökningarna inleddes 2014 och avslutades 2018. Den genomfördes av Nour Moussa, biomedicinsk analytiker, under ledning av projektledare Sölve Elmståhl.

Vid besöket fick deltagaren ligga på en särskild brits som kunde tippas från liggande till stående läge. Blodtrycket mättes före och efter uppresning från liggande.



Från vänster: Zinka Tucek, Arkadiusz Siennicki-Lantz, Nour Moussa och Sölve Elmståhl

Med hjälp av ultraljud undersöktes blodflöde i vissa av kärlen i hjärnan, i halspulsådern, i stora kroppspulsådern och i de små kärlen i fingrarna. Därefter fick deltagarna elektroder fastsatta på kroppen, och en bärbar bandspelare med sig hem som mätte blod-

trycket under 24 timmar.

En ökad stelhet i kroppspulsådern visade sig vara för-
enat med lägre blodflöde i hjärnans kärl.

Hur påverkar blodtrycket hjärnan?

För att studera hur hjärnans blodcirkulation regleras, bjöds 408 av deltagarna från blodtrycks- och kärlstudien även in till en magnetkameraundersökning av hjärnan. Undersökningarna genomfördes på Diagnostiskt Centrum vid Skånes universitetssjukhus i Malmö. Zinka Tucek, som är administratör och har arbetat i GÅS-projektet i många år, hanterade bokningar och kontakt med deltagare.

Vid undersökningen gjordes avbildningar av olika delar av hjärnan och just nu pågår analyser för att undersöka relationen mellan blodtrycks- och kärlmätningarna med hjärnavbildningarna.

I samband med undersökningarna fann man även ett antal fall av misstänkt sjukdom, som alla har följts upp kliniskt. Bland annat upptäckte man hos nio av deltagarna godartade tumörer, som utgick från hjärnhinnor eller hjärnan, varav en nu har opererats.

Överläkare Arkadiusz Siennicki-Lantz granskade

hjärnavbildningarna och meddelade deltagarna om resultatet. Vår medicinska sekreterare Lena Berggren, på GÅS-mottagningen i Malmö, arbetade i delstudien med att skriva remisser, diktat och brev till deltagarna.



Lena Berggren

Nya avhandlingar

Enkel metod att mäta njurfunktion hos äldre



Karin Werner

Läkare Karin Werner disputerade i maj i år på en avhandling som handlar om njurfunktion hos äldre. Avhandlingen beskriver hur åldrandet påverkar njurarna, vilken betydelse njurfunktion har för livslängd och andra sjukdomar och på vilket sätt man bäst mäter njurfunktion hos äldre. Ett antal deltagare från GÅS-studien valdes ut och undersöktes av Eva-Lisa Dessner, forskningsjuksköterska i GÅSs mobila team.

-Sammanfattningsvis så har denna avhandling bekräftat att vi på ett enkelt och tillförlitligt sätt kan bedöma njurfunktionen hos äldre med vanligt blodprov, säger Karin Werner.

När man kommer upp i åren fungerar njuren lite annorlunda än när man är ung, och därför är det viktigt att använda åldersanpassade mätmetoder. Karin Werner skulle gärna se att forskningen i framtiden tar upp vilka konsekvenser nedsatt njurfunktion har för äldre, till exempel vilken betydelse det har för livskvalitet och vardag.

Påverkas hälsan av hur vi bor?



Maya Kylén

Många funderar på vilken typ av boende de kommer att behöva framöver, om de kan bo kvar hemma eller behöver flytta när de blir äldre. Maya Kylén försvarade den 1 juni i år en avhandling i hälsovetenskap, som handlar om hur boendet påverkar hälsan. Av särskilt intresse var personer mellan 67 och 70 år, som nyligen har pensionerats. Undersökningarna genomfördes 2010 till 2011 och 371 personer från GÅS-studien deltog.

Det visade sig att inte bara den yttre hemmiljön, till exempel bostadens standard eller närhet till service, utan även upplevelsen av hemmiljön påverkade hälsan. Upplevelsen av hemmiljön var relaterad till både fysisk och psykisk hälsa. Deltagare som upplevde att de själva kunde bestämma över sin hemmiljö mådde generellt bättre. Vilken kontakt deltagarna hade med sina grannar eller hur trygga de kände sig hade också betydelse.

Maya Kylén hade gärna sett att alla kommuner hade boenderådgivare som arbetade för att öka kunskapen om vilka boendialternativ som finns tillgängliga för den som står inför en stundande pension.

Geriatriska paradoxer - den hälsosamma övervikten?

Att övervikt kan vara skadligt för hälsan känner de flesta till. Nu visar ny forskning från GÅS-projektet att när det gäller äldre är detta en sanning som kanske behöver revideras. Frågan är hur man skall komma fram till att en person är överviktig eller underviktig. Långa eller muskulösa personer väger i regel mer än korta personer och därför är endast vikt inte alltid ett användbart mått för att komma fram till om en person är normalviktig eller inte.

Kroppsmasseindex eller Body Mass Index (BMI) är ett mått som tar hänsyn till både vikt och längd. Ett lägre BMI är förenat med undervikt och ett högre med övervikt. Äldre personer blir ofta kortare med åren vilket kan ge upphov till en missvisande ökning i BMI. Nivetha Natarajan Gavriilidou, som disputerade på en avhandling om kroppsmätning av äldre, använde sig av två olika mått för att kunna beskriva undervikt (BMI <20), normalvikt (BMI 20-25) och övervikt (BMI >25) hos äldre. Dels det traditionella måttet på BMI och dels ett annat där man mäter längden mellan fot och knäled, ett så kallat knähöjds BMI, ett mått som inte ändras när man blir äldre. Det senare uppfattades som ett bättre mått.

Det visade sig att personer som var 80 år och äldre inte missgynnades av att vara överviktiga på samma sätt som yngre eftersom ett BMI mellan 25-30 skyddade mot dödlighet. Detta gällde både för män och kvinnor samt de olika typerna av BMI.

Enligt Carin Andersson, dietist vid Geriatriska kliniken, bör man rekommendera ett högre BMI hos äldre personer, vilket man sedan en tid redan gör inom vården.



Slutligen vill vi önska Er alla
en God Jul och ett Gott Nytt År



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

Text och bild: Susanna Bernstrup, Vera Denvall, Johanna Douhan, Sölve Elmståhl och Marieclaire Overton

Tryck: Exakta 2018

Avsändare: **Geriatriken, SUS Malmö**
Jan Waldenströms gata 35, CRC hus 28, plan 13
205 02 MALMÖ

 **Skånes universitetssjukhus**