



# GÅS

## Gott åldrande i Skåne

Nyhetsbrev 2020 till dig som deltar  
i ett världsunikt projekt

## Vi som arbetar med Gott åldrande i Skåne

Som deltagare i studien Gott åldrande i Skåne (GÅS) kommer man i första hand i kontakt med de team som arbetar med undersökningarna: läkare, sjuksköterska, testledare och medicinsk sekreterare. Men projektet sysselsätter även andra yrkesgrupper som spelar en viktig roll vid hanteringen av all den information som samlas in.

## Arbetet bakom alla formulär och protokoll



Iréne Mannåker och Zinka Tucek arbetar som administratörer i GÅS-projektet. De har båda arbetat länge med studien, Iréne sedan 2002 och Zinka sedan 2007. Iréne och Zinka ansvarar för att registrera och arkivera allt pappersmaterial som inkommer från mottagningarna. Materialet består av de frågeformulär som alla deltagare i GÅS-studien fyller i vid varje undersökningsomgång, samt protokoll från läkare, sjuksköterska och testledare.

Men innan registreringen kontrolleras att formulären är fullständigt och korrekt ifyllda. Att alla uppgifter finns med är viktigt för forskningens kvalitet. Iréne och Zinka berättar att arbetet kräver stor noggrannhet.

-Ibland känns det meditativt att göra den typen av uppgifter, som kräver fullständig koncentration, säger Iréne.

De första åren arkiverades allt material i stora plåtskåp och med tiden kom de att bli ganska många. I samband med att GÅS-mottagningen i Malmö flyttade till CRC inleddes därför arbetet med att ersätta arkivet med digital lagring i en stor databas. Idag används bara det digitala arkivet medan pappersmaterialet förstörs efter registrering. Alla uppgifter i databasen hanteras med sträng sekretess.

-Något av det roligaste med jobbet är att se resultaten från arbetet, den forskning som görs, säger Zinka.  
Iréne och Zinka är stolta över att vara en del av forskningen som bidrar till ökad kunskap om åldrande.



Iréne Mannåker och Zinka Tucek, GÅS-projektet

# Arbetet med GÅS-studiens datasystem



Ole Larsen, GÅS-projektet

Ole Larsen har arbetat som systemadministratör i GÅS-projektet sedan 2015. Han ansvarar för utformning och underhåll av de datasystem och program som används till att hantera forskningsdata. Forskningsdata består bland annat av alla uppgifter som registreras digitalt, från formulären och protokollen.

Bland annat utvecklar Ole de program som

används för att samla alla uppgifter i en gemensam databas. Han skapar även program som gör det möjligt för forskare att hitta och plocka fram forskningsdata.

Den som vill ta del av informationen i databasen måste göra en formell ansökan. Att skapa verktyg som forskare kan använda sig av är något som Ole uppskattar med arbetet:

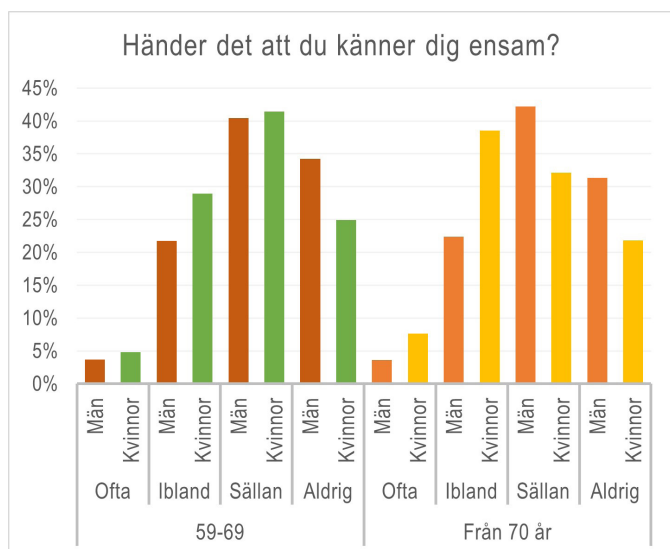
-Roligast är nog att ta fram nya dataprogram till stöd för verksamheten, säger han.

En av de senaste utmaningarna har varit att utveckla ett system för bokning som används av de medicinska sekreterarna i projektet.

Programmet ska ge överblick över alla 4000 aktiva forskningsdeltagare i studien och när de i sin tur ska bjudas in till besök.

---

## Välbefinnande och livsstil bland skåningarna i Gott åldrande i Skåne



De flesta anger att de mår som vanligt eller till och med bättre än vanligt.

En majoritet av skåningarna bor tillsammans med någon, antingen med en partner eller nära anhörig. Sammanboende varierar dock mellan olika åldrar. Fler deltagare över 70 år bor ensamma och bland dem är andelen kvinnor större.

Merparten, två tredjedelar, av deltagarna i GÅS anger att de sällan eller aldrig känner sig ensamma. Bland ensamboende uttrycker ungefär hälften att de kan uppleva ensamhet, även om 10% uppger att de aldrig gör det. De flesta skåningarna, oavsett kön eller ålder, anser att de har tillräckligt många vänner.

Flertalet av forskningsdeltagarna i GÅS tycker att livet, på det stora hela, är bra. Upplevelsen av hur livet är skiljer sig inte mellan kvinnor och män eller mellan olika åldersgrupper.

# Motionsvanor bland deltagarna i GÅS

De allra flesta skåningarna, 90%, rör på sig regelbundet. En stor andel uppger att de ofta ägnar sig åt lätt motion, t ex hushållsarbete och promenader. Hård motion i form av tungt trädgårdsarbete eller idrott är mindre vanligt, även om det är mer utbrett bland de yngre deltagarna under 70 år.

Hushållsarbete kan också upplevas som fysiskt ansträngande, vilket varierar dels mellan kvinnor och män, dels mellan olika åldrar. Bland yngre män kan hushållsarbete upplevas som mer ansträngande. För kvinnor över 70 år är arbete i hemmet förenat med fysisk

ansträngning i högre grad än bland män i samma ålder.



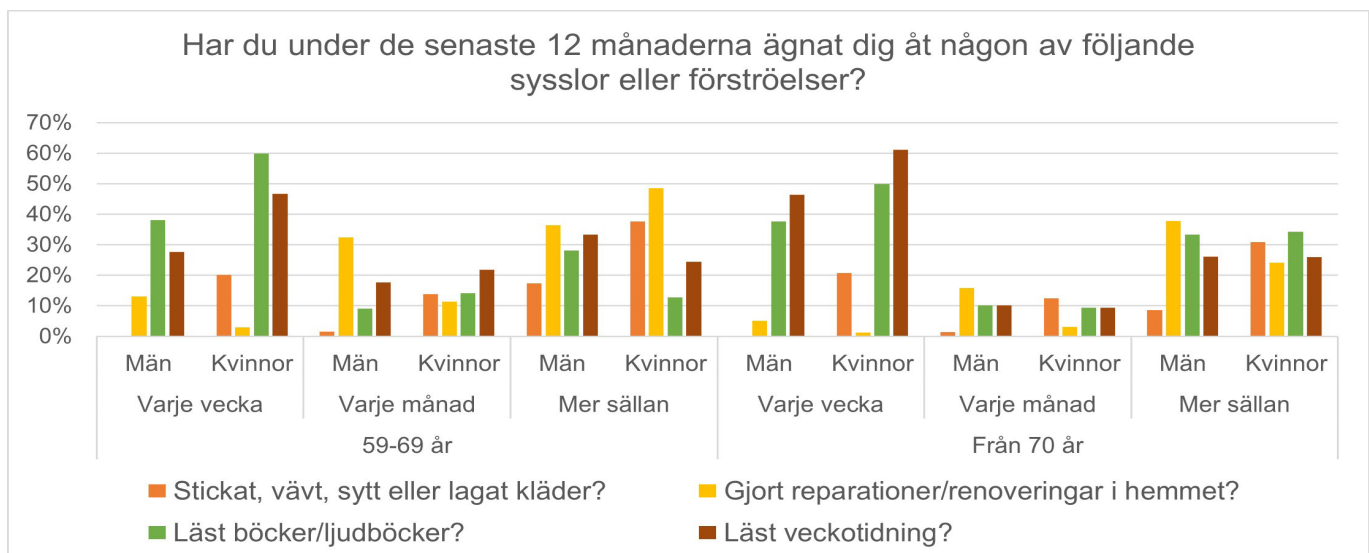
## Skåningarnas fritidssysslor och förströelser

Flertalet skåningar som deltar i GÅS-projektet lever ett aktivt liv och har många olika fritidsintressen. En del aktiviteter är utbredda, andra är vanligare bland kvinnor eller bland män. Hur man håller sig aktiv kan också variera mellan olika åldersgrupper.

Textilt handarbete, som att sticka, väva, sy eller laga kläder, är genomgående vanligare bland kvinnor. Fler kvinnor ägnar sig också åt läsning, både av böcker och veckotidningar. Nästan 70% kvinnor mellan 59 och 69 år läser böcker varje vecka. Att utföra reparationer eller renoveringar i hemmet är vanligare bland män. Men det är en typ av aktiviteter som

är vanligare bland män under 70 år. Drygt en tredjedel utför reparationer någon gång i månaden, medan motsvarande andel bland äldre män är 15%. Till de vanligaste förströelserna hör att läsa dagstidning, vilket mer än 88% skåningar gör regelbundet. Tidningsläsande tycks vara något vanligare bland äldre deltagare. Också tevetittande är vanligt då uppåt 99% tittar på teve regelbundet.

Att använda internet är utbrett bland deltagarna i GÅS-projektet, även om det är vanligare bland de som är under 70 år. Många skåningar anger också att de ofta lyssnar på musik.



# Gås-mottagningen i Ystad har öppnat

Under året har projektets mobila team flyttat sin mottagning från Hässleholm till Ystad. Den nya adressen är Hamngatan 4, 271 43 Ystad.

## Professorn har ordet

Temat för detta nyhetsbrev är livskvalitet och arbetet bakom datainsamling. Vardagen har drastiskt ändrats för alla, särskilt äldre, i dessa covid-tider. Vi följer Region Skånes rekommendationer för att trygga Din säkerhet och för att minska risken för smittspridning har vi begränsat dels besöken till vår mottagning, dels våra besök i hemmet.

Från aktuell analys av data vet vi att deltagare i GÅS-projektet är mycket aktiva. Långt mer än hälften ägnar sig åt att lyssna på musik, läsa tidningar och böcker, och bland kvinnor är textilt handarbete fortfarande en av de vanligaste fritidsaktiviteterna. De flesta motionerar regelbundet. Dessa aktiviteter bidrar till en god livskvalitet och 90% anger att de mår som vanligt eller bättre, och att livet är bra (83%).

Samvaro med andra, att träffa barn eller vänner, är särskilt viktigt för en god livs-tillfredsställelse. Från tidigare forskning vet vi att känslan av delaktighet, hälsa och att ha kontroll över sin situation bidrar positivt. Den ofrivilliga isolering som nu drabbar många är ett hot mot en god livskvalitet. Det är därför viktigt att försöka upprätthålla sociala kontakter, om än via telefon eller på andra sätt. Vi kommer särskilt studera isoleringens effekter

nu och framöver. Kunskap om dessa effekter tror vi är särskilt viktig att förmedla till beslutsfattare inom kommun och sjukvård.

GÅS-projektet går nu in på sitt tjugonde år. Din och andras insatser är oersättliga. Nyligen hade vi glädjen att träffa en deltagare i Ystad som precis skulle fylla 99 år och som var med för sjunde gången. Tack vare uppföljning av data kan vi lägga pussel för att förstå varför vissa personer bibehåller sin hälsa och riskfaktorers betydelse för sjukdom.



Bakom dessa analyser ligger ett stort arbete med att registrera, komplettera och kvalitetsgranska all information, vilket våra forskningsadministratörer berättar om i detta nyhetsbrev. Än en gång ett stort tack för Din medverkan i projektet. Du hittar mer information på hemsidan <https://www.geriatrik.lu.se/>

Hälsningar, Sölve Elmståhl

---

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

Text: Susanna Bernstrup, Lotta Tähtinen, Sölve Elmståhl  
Redaktion: Miriam S. Jakobsen  
Bild: Pixabay, Camilla Key, Miriam S. Jakobsen  
Tryck: Exakta 2020

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



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

