

**SPF SKÄRGÅRDEN**

**VILL ÅLDRAS MED HÄLSA!**

**SPF Skärgårdens träffpunkt för månadsträffar fylldes än en gång av förväntansfulla medlemmar när SPF-seniorernas sakkunnige, professor emeritus Gösta Bucht, föreläste om hur det är att åldras med hälsa.**

– När anses vi då vara gamla, undrade Gösta Bucht inledningsvis?

– När man inte längre är nyfiken på morgondagen, menade den numera avlidna liberala profilen Barbro Westerholm. En gång i tiden äldst i riksdagen.

– Man förstår att man är gammal när man inte orkar gå dit man ska, menarViktor, 7 år.

**Förändringar i levnadssättet**

– Bevisligen blir vi allt friskare tack vare förändringar i vårt levnadssätt liksom arbetsförhållanden och forskning med mera, berättade Gösta Bucht. Men även om seniorer lever längre i dag, så existerar ändå vissa problem. NPF – neuropsykiatrisk funktionsnedsättning – kan exempelvis förekomma vid pensionering. Vi förlorar kontakten med våra arbetskamrater och det kan leda till depression.

– Vi ska vara uppmärksamma på detta, menade Gösta Bucht vidare, och i första hand tänka på ett antal viktiga punkter i vår livsstil som exempelvis sociala aktiviteter i föreningsliv och våra sociala nätverk, fysisk aktivitet – att vi rör på oss på olika sätt. Och det kan räcka med att vi tar trappan i stället för hissen eller promenerar några kilometer om dan.

Kosten är en annan viktig sak, att den är varierad och med grönsaker och frukt. Vi ska också i utsätta vår hjärna för gymnastik i olika former – memorera inköpslistan när vi ska gå och handla med mera. Slutligen ska vi hålla koll på våra kroppsvärden som blodtryck, vikt och blodsocker.

Gösta Bucht avslutade med att informera om det så kallade Hemtjänstindexet, som Sveriges 291 kommuner numera genomför. SPF Seniorerna, där professor Bucht ingår som sakkunnig, har arbetat fram en modell för Hemtjänstindexet och hur arbetet valideras inom fyra områden – information, biståndshandläggning, utförande och stödfunktioner.

Birgitta Nordholm

Bildtext: SPF Skärgårdens förre ordförande Ronny Lönnberg i samspråk med Gösta Bucht

Foto: Birgitta Nordholm