

# Referat från Inspirationsdag 10/10 2024

Vilken inspirationsdag vi fick...

Vi blir äldre, vi är friska längre, livsstil som t ex kost och motion betyder mycket liksom sociala nätverk!

VI TACKAR professor **Sölve Elmståhl** för en lysande presentation av **GÅS (Gott Åldrande i Skåne)**, en longitudinell studie, som ska utgöra en stor databas som även ska utgöra underlag för planering av vårdbehov i framtiden, för att undersöka hälsa och livskvalitet hos äldre personer.

**Förbättrad hälsa** - Äldre blir äldre, medelåldern stiger, närmare 85 år för kvinnor och 80 år för män i Skåne. Äldre har bättre hälsa och klarar sig självständigt längre upp i åldrarna än vad man trott. Risken ökar dock för krämpor och sjukdomar ju äldre man blir.

**Kost och fysisk aktivitet** - Betydelsen av att äta rätt och röra på sig är stor, något som minimerar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes mm. Tydligt är också att den mentala hälsan är bättre om man äter bra och rör på sig regelbundet. Livsvillkoren i form av kost och rörelse påverkar även de kognitiva funktionerna, men det finns stora variationer.

**Socialt liv** - Viktigt för livskvaliteten, men också utmanande då man blir äldre. Sociala aktiviteter är avgörande och föreningslivet är en viktig ingång för att man ska må bra och bibehålla en hög livskvalitet. Depression och ångest är vanligt bland äldre och det är viktigt att fånga upp dessa symptom tidigt. Ensamhet är en känd risk för att utveckla psykiska problem. Män är ofrivilligt ensamma i högre grad än kvinnor.

**Sjukvården i utveckling** - Stort behov av rekrytering och tillsättning av tjänster både kommunalt och regionalt. Runt 150 000 jobb i kommunal sektor och 250 000 regionalt/statligt.

VI TACKAR **Jesper Aspegren** – tillräckligt känd för att inte behöva en närmare presentation - för en kavalkad ur hans "fatabur", där vi kände igen många "kändisar" – allt från Tage Erlander, Gustav V Adolf, Knut Knutsson, Tore Wretman, Piraten, Sten Broman... till Lord Nelson! Vi som var där fick en aha- och skrattresa av oanade mått! En anekdot... Piraten satt, som vanligt med sina kumpaner på Hotel Svea i Simrishamn. Piraten, extremt rund under fötterna, bestämde sig för att GÅ hem till Kivik! Hans "kumpaner" var bekymrade för honom .. varpå Piraten replikerade att "så länge jag har höger fot i vattnet så är jag på rätt väg..."

Vi tackar vår medarrangör Studieförbundet Vuxenskolan och sponsorer Sparbanken Skåne, Samorganisationen inom SPF, och, inte minst Iris Blommor! Tack för fantastisk scendekoration! Och ett alldeles speciellt tack till eftermiddagens tekniker på Kulturhuset i Hässleholm!

*Text och bild: Ruth Brunner, ordf SPF Seniorerna 159 i Hässleholm  
(Tack till Frida Olsson, Studieförbundet Vuxenskolan,  
för bidrag till referatet!)*





