



GÅS

Gott åldrande i Skåne

Nyhetsbrev 2014 till dig som deltar
i ett världsunikt projekt



Här är vi som arbetar på
GÅS-mottagningen i Ystad.
Från vänster:
Birgitta Lewin, sekreterare,
Mia Lundström, testledare,
Eva-Lisa Dessner, sjukskö-
terska och Helen Olofsson,
läkare.
Foto: Lilianna Penca

Mobila teamet på plats i Ystad

Det mobila GÅS-teamet lämnade Hässleholm i mars för att öppna verksamhet i Ystad istället. Det är inte första gången GÅS-projektet är i Ystad, men nu i nya lokaler på sjukhusområdet.

-Det är jättefint här, vi trivs och deltagarna också. Lokalerna är moderna och fina säger Mia Lundström, testledare som tycker det är roligt att se lite nya miljöer.

-Jag har bott och arbetat i Ystad tidigare så jag tycker det är kul att återvända. Vi har fått god hjälp här att komma tillrätta, säger Eva-Lisa Dessner, sjuksköterska.

GÅS-mottagningen huserar på Thorssons väg 23C nära Vårdcentralen på sjukhusområdet. Här arbetar testledare, sjuksköterska, läkare och sekreterare med att genomföra forskningsprojektet tillsammans med deltagarna.

-Vi är här fem dagar i veckan och kan ta emot två-tre deltagare per dag på mottagningen. Teamet gör även hembesök och det är väldigt trevligt, säger Mia Lundström.

Personalen i GÅS-projektets mobila team är i Ystad fram till våren 2015 då det är dags att flytta till Eslöv för ett år där.

Susanne Eriksson, testledare på GÅS-mottagningen i Malmö

- De flesta verkar tycka att testerna är roliga

Susanne Eriksson är testledare på GÅS-projektet i Malmö. Hon utför det som kallas för kognitiva tester och pratar om livshändelser. Hur går då detta till?

- Deltagaren får sätta sig med papper och penna vid ett bord och utföra olika uppgifter. Krångligare än så är det inte, vi använder inte ens en dator, säger Susanne Eriksson.

Testerna handlar om ordförståelse, minne, spatiala förmågor och hur snabb du är på att uppfatta saker och ting. En varierande samling, med andra ord.

- De spatiala testerna handlar om rumsuppfattning och denna förmåga är användbar när man till exempel ska montera ihop möbler som anlänt i stora platta paket, säger Susanne Eriksson och fortsätter:

-De flesta verkar tycka att de här testerna är ganska roliga och spännande att göra. De som är riktigt tävlingsinriktade ser det som en utmaning. Här vill



Susanne Eriksson ger tips för minnet.

jag betona att alla utför och klarar dessa tester på olika sätt, och alla blir godkända! Det vi vill ta reda på är just hur den enskilde deltagaren klarar av uppgifterna.

Genom GÅS-projektet får forskarna reda på hur det står till med äldres förmåga att lösa sådana problem där minne och snabbhet har betydelse.

Och deltagaren själv kan, förutom att vara med om en intressant halvannan timme som testet tar, få med sig något hem också:

- Vad bra de här övningarna var, detta ska jag göra hemma också som ren hjärngympa! Så

kommenterar några av deltagarna testerna, säger Susanne Eriksson och avslutar:

- Det är bra att hålla igång hjärnans förmåga att bearbeta information. Korsord är ju en klassiker, eller att lära sig inköpslistan utantill innan man går och handlar. Att besöka testledaren i GÅS-projektet kan också vara både inspirerande, roligt och nyttigt!



Magnus Stenhagen disputerar den 10 oktober 2014. Avhandlingen är då tillgänglig på www.lu.se
Foto: Lena Noalt

Han tittar på vad som kan

Vem är du? Jag heter Magnus Stenhagen, är AT-läkare på Skånes universitetssjukhus i Malmö och doktorand vid Lunds universitet.

Vad forskar du om? Mitt doktorandprojekt berör olika aspekter av fallolyckor hos äldre människor, vilket är ett omfattande hälsoproblem i en åldrande befolkning. Forskningen är epidemiologisk, vilket förenklat kan beskrivas som studiet av ohälsans utbredning i befolkningen och dess orsaker. Datamaterialet kommer från den stora befolkningsstudien Gott Åldrande i Skåne (GÅS).

Vad har du hittat av nya fakta? De data vi hittills har analyserat har gett en mängd resultat.

Kristin Anveden, läkare på GÅS-mottagningen i Malmö

- Undersökningen ger bra bild av hälsoläget

Kristin Anveden är läkare på GÅS-projektet i Malmö. Deltagarna träffar henne för att bli kroppsundersökta i första hand. Men Kristin Anveden vill även höra deltagaren berätta om sin sjukdomshistorik och hur de tycker att minnet fungerar.

Det är mycket data som anonymt samlas in på det här sättet, vilket kommer forskningen till gagn sedan. Men vad har deltagarna själva för nytta av undersökningarna och hur går dessa till?

- Jag lyssnar på hjärtat, lungorna, kollar blodtrycket, undersöker blodcirkulationen i fötterna och gör även lite olika känseltester i fötterna. Med EKG ser vi hur hjärtat slår och jag gör även lite enklare neurologiska tester.

- Mottagningens sjuksköterska gör en del andra undersökningar, bl a ett lungfunktionstest samt tar några blodprover. Dessa bedömer jag sedan, säger Kristin Anveden.

Blodproverna visar blod- och järnvärdet, hur njurarna fungerar och hur hög halten av blodfetter är, bland annat.

- Det här är en väldigt bred och fin undersökning och vi får reda på mycket, det ger en bra bild av hälsoläget.

- Jag berättar för deltagaren om resultatet och finns det något avvikande säger jag det. Jag kan till exempel råda deltagaren att vända sig till sin vårdcentral för fortsatta kontroller, eller så kan jag i



Kristin Anveden har gott om tid för deltagarna.

förekommande fall skriva en remiss för vidare undersökningar, säger Kristin Anveden.

GÅS-testerna har även en annan fördel, vilket deltagarna också tacksamt har framfört till mottagningen:

- Eftersom det här är ett forskningsprojekt har vi avsatt mer tid till våra deltagare för samtal och undersökningarna och det uppskattas verkligen, avslutar Kristin Anveden.

göras för att förebygga fallolyckor

Många fynd bekräftar resultat från tidigare studier, men vissa samband sticker ut. Exempelvis hade individer som konsumerade neuroleptiska läkemedel en mycket hög risk för att falla. Detta är kliniskt intressant då läkemedel är en faktor som man ofta kan justera och påverka.

Vad är neuroleptiska läkemedel? De används i första hand för att behandla psykosjukdomar, men de ges även vid orostillstånd och sömnsvårigheter hos äldre personer. Om de ges på rätt indikationer, tecken, kan de ge en förbättrad livskvalitet hos patienten, men enligt data från GÅS-studien får många äldre neuroleptika på oklara indikationer.

Fler resultat? Hjärtsvikt var ytterligare en riskfaktor för fall hos äldre. Hjärtsvikt är en av de få hjärtsjukdomar där förekomsten ökar globalt. Att hantera denna sjukdom kommer att ställa stora krav på sjukvårdssystemet i framtiden.

Vad hoppas du mer få ut av din forskning? Att försöka omvandla de teoretiska fynden till effektiva insatser för att förebygga fallolyckor. Fall hos äldre kan ses som något av en tyst epidemi som plågar många äldre och deras anhöriga. Samtidigt verkar förståelsen för äldres sjukdomar och levnadsvillkor öka, exempelvis öppnar speciella äldrevårdcentraler runt om i landet.



Slumpen gav både mor och dotter möjlighet att vara med i GÅS-projektet, något som Elisabeth och Karin är tack-samma för.

Mor och dotter hjälper forskningen

Först bjöds Karin in, sedan Elisabeth, och med det fick dotter och mor ännu en sak gemensamt förutom musiken. Familjen Wrambjer i Tyringe har ett späckat program, men de lyckades klämma in att delta i GÅS-projektet och det har de inte ångrat.

-Det var jättebra med en hälsoundersökning, man blir ju inte färdig till det själv annars, säger Karin Wrambjer, 62. Mamma Elisabeth, 82, håller med:

-Det är dumt att inte nappa på erbjudandet. Både för sin egen skull och för bidraget till forskningsstatistiken.

Karin och Elisabeth Wrambjer bor i Tyringe utanför Hässleholm och de blev båda genom slumpen inbjudna till GÅS-projektet hösten 2013. De genomgick undersökningen på GÅS-mottagningen i Hässleholm och svarade på de flesta frågorna där, men de valde att ta med sig och besvara återstoden hemma.

-När vi hade svarat klart hade vi kunnat posta papperna, men vi valde att själva köra in till GÅS-mottagningen för då kunde vi fråga lite mer på plats och enkelt fylla i det sista där. Det tyckte vi var smidigast och så fick vi mer stöd och det var bra för oss, säger Karin.

Båda tyckte kroppsundersökningarna var mindre omfattande än vad de föreställt sig medan frågorna var något fler.

-Och minnestestet var inte helt lätt! Men man ska inte vara rädd för att fråga om hjälp, säger Elisabeth.

-Det var svårt att svara på en del frågor, men den här forskningen är så pass viktig att det inte kan se ut på annat vis, och jag tänker fortsätta vara med, det känns väldigt meningsfullt, säger Karin.

- Jag också! De var mycket vänliga och trevliga på mottagningen, det var bara trevligt att vara där, säger Elisabeth.

Tillsammans med Karins bror Krister bildar familjen musikgruppen Wrambjers som kan se tillbaka på en femtio år lång verksamhet. Men bakåt verkar ingen se, för här gäller det att planera in alla nya framträdanden i Tyringe med omnejd. Närmast väntade en spelning på ett äldreboende i Göteryd.

-Sång och musik är viktig för alla, men kanske framförallt för de äldre på hemmen. Musiken öppnar dem och de börjar vara med igen, det är underbart att se, avslutar Elisabeth.

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

Text och (när ingenting annat anges) foto: Anna-Mi Wendel,
geriatriska kliniken, SUS
Tryck: TMG 2014