

Rapport från

Hälsodag på Harplinge Äldreboende 2019-09-16

Agneta och Birgit hälsade välkommen. Ett 40-tal personer hade hörsammat inbjudan, vilket var mycket glädjande.

Första punkten på programmet var allsång. Till vår hjälp hade vi kantor Sven Engström som ackompanjerade oss på piano. Han underhöll oss även med egen sång, bl.a. visor av Alf Hambe.

Sedan tog Agneta över och berättade om vad hon tagit del av vid en utbildningsdag på Katrinebergs Folkhögskola. Professor Bertil Marklund från Göteborgs Universitet höll en föreläsning om livsstilsförändringar som kan få oss att leva 10 år längre. Det handlar om att ha en positiv livssyn, mat, motion, beröring, återhämtning och social samvaro m.m.

Vi informerade om ”Stroke-kortet” och gjorde en demonstration om AKUT: Ansikte, Kroppsdela, Uttal och Tid.

Därefter blev det bensträckare och förtäring. Den bestod av kaffe, smörgås med skinka och ostkuber med vindruva. Vi hade blivit sponsrade med bröd från Börjes och ost från Kvibille. Vindruvorna kom från en hemodling.

Efter fikat kom mikrobiolog Ingegerd Sjögren och höll ett föredrag om ”De goda bakterierna i magen”. Hon berättade bl.a. om att den bakterieflora vi har i magen får vi redan när vi föds och behåller i princip hela livet. Det är om vi tvingas ta en bredspektrig antibiotikakur som den kan slås ut. Numera har man utarbetat en metod att ”transplantera” tarmflora från en frisk individ till sådana patienter för att avhjälpa detta. Man har också kunnat påvisa att en störd tarmflora kan orsaka depression och demens. Man säger att magen är ”vår andra hjärna”.

Inger Engstrand passade på att göra reklam för ett informationsmöte med Hemvårdsförvaltningen den 30 september kl 14.00 i Harplinge församlingsgård. Jennie Vidal förvaltningschef informerar om verksamheten och om framtidens välfärd.

Därefter avslutning och deltagarna fick förhoppningsvis information som de kan ha nytta av i sitt fortsatta liv.

Birgit Sjöholm och Agneta Svensson