

SPF Seniorerna *Enabygden*. Rapport från möte med Hälsogruppen på fredag 2024-08-30

Närvarande: Lena Jensen, sjuksköterska, Lars-Erik Westman, läkare, Stig E. Forshult, kemist.

Ändamål

Gruppen har identifierat ett behov bland pensionärer att få tillgång till relativt snabb, aktuell och relevant information i hälsofrågor, information som är rimligt väl anpassad för målgruppen och som på ett lättillgängligt sätt tar upp hälsofrågor som pensionärer borde vara intresserade av. Detta kan gälla alla typer av ämnen, varav gruppen vid sitt första möte identifierade följande:

- 1) Av vilka orsaker har äldre människors hälsa förbättrats kraftigt på 1900-talet? Jämför Ingmar Skoogs rapport ”70 är det nya 50”
- 2) Vad kan man göra för att bevara och ytterligare förbättra hälsan på äldre dagar?
- 3) En allvarlig riskfaktor är ensamhet. Hur kan man minska denna?
- 4) Hur kan läkemedel användas för att bevara hälsan så länge som möjligt?
- 5) Hur kan föreningen agera för att äldre personer inte ordineras olämpliga läkemedel samt att deras läkemedelsstatus regelbundet utvärderas.
- 6) Vad kan SPF Seniorerna göra för att ge äldre personer säker tillgång till de läkemedel som de behöver?
- 7) Vilka boenden av olika typ är bäst för äldre människor som kräver visst stöd av samhället?
- 8) Vad kan SPF Seniorerna göra för att förbättra vården av äldre människor såväl hemma som på olika typer av boenden? Behöver läkare finns snabbt tillgängliga?
- 9) Hur hanterar man kommande pandemier genom t.ex. vaccinering för att skydda äldre personer från att bli sjuka.

Arbetsätt

Gruppen avser att skapa en undersida på SPF Seniorerna *Enabygdens* webbsida med rubriken *Hälsofrågor*. På denna ska successivt olika aktuella hälsofrågor tas upp under olika flikar, så att texterna blir sökbara och lätt tillgängliga för föreningens medlemmar. F.n. finns en text om relativt vanliga läkemedel klar och en om utvecklingen av sjukvården, främst den svenska, är på gång. De avses att publiceras inom kort och sedan successivt uppdateras. Ytterligare ämnen är under arbete såsom *friskvård* och *psykisk hälsa/ohälsa*. Se bilaga.

Skulle antalet texter under hand bli ohanterligt, bör äldre sådana flyttas till ett sökbart arkiv eller kastas, när nya texter kan ersätta.

Första mötet

Vid gruppens första möte diskuterades främst hur man skulle arbeta vidare, vilka ämnen som bör tas upp och vem som ska göra vad. Detta bör under hand konkretiseras.

Gruppen beslutade att träffas igen på fredag den 20 september, kl 14.30 på föreningens expedition för att mer konkret ta ställning till det fortsatta arbetet.

Vid pennan

StigF

Psykisk ohälsa/psykisk hälsa

Ofrivillig ensamhet

Samtal Kost och Rörelse – start 26e september, endast en person anmält sig hittills

Från ssk Petra en förfrågan – jag kontaktade personen som visade sig ha svårt att ta sig någonstans eller planera sin vardag pga hemtjänstinsatser 4 ggr/dag. Ingen familj, inga vänner. Jag förklarade vad samtalsgruppen hade för syfte och hur den var upplagd – på ett ungefär.

Men, eftersom hen har så svårt att överhuvudtaget komma iväg så har ssk Petra och jag kommit överens om att jag följer med på ett par hembesök och erbjuder samtal utifrån bilder hemma hos personen. Första besöket planeras prel. bli i början av oktober. Ssk Petra kommer att kontakta personen och förbereda hen. Om detta faller väl ut kan det kanske gå att hjälpa hen att komma iväg och vara med i grupp senare.

Volontär

Jag träffade Eila Jansson på Walters Cafe i slutet av augusti eftersom hon är volontär och är en av dom som hörsammade förfrågan från ett av äldreboendena i Enköping. Hon går ut med några äldre en gång i veckan tillsammans med andra volontärer från annat håll. Hon är med i en volontärförening här i Enköping och jag har pratat med samordnaren för föreningen, Monica Hallgren.

Seminarium

Uppstartsseminarium för volontärprojektet ”Frivilliga motverkar ofrivillig ensamhet hos äldre” 16 september

Inbjudna från SPF-föreningar bl.a. från Västerås, Håbo, Vaxholm, Täby, Danderyd, Haninge. Mycket bra planerat pedagogiskt med uppgifter att lösa i mindre workshops. Inspirerande, och jag fick med mig en del tips att jobba vidare med. Jag berättade självklart om hur vi jobbar här med samtalsgruppen och samarbetet med äldrekoordinatorerna. Syftet med projektet är att skapa förutsättningar för en bra volontärverksamhet för att förebygga ofrivillig ensamhet. Mer om detta vid ett annat tillfälle när material har skickats till oss.

Lena Jensen