

22/10. Informationsmöte om Hälsa för äldre m.m.

Drygt 70 medlemmar hade mött upp i hembygdsgården för att lyssna till Dr Åke Johansson när han berättade om sina erfarenheter som provinsialläkare och sedan berörde ämnet Hälsa för äldre. Linda Grahn, ny apotekare på Apoteket i Östra Husby ,deltog också.

SPF:s Siv Hellström, hälsoansvarig, hälsade alla välkomna och uttryckte sin glädje över det stora deltagarantalet. Efter Sivs presentation av de båda ovannämnda inledde Linda med en presentation av sig själv och nämnde några av de nyheter som prövas vid ett fåtal utvalda apotek ute i landet. Hon informerade också om att det idag finns möjlighet att få födelsemärkeskontroll vid Hjärtats apotek i Mirum och på Drottinggatan i Norrköping. Hon meddelade att hon planerade att komma på ett nytt informationsmöte med SPF i vår och då bl.a. tala om läkemedel för äldre. Hon efterlyste också andra ämnen som medlemmarna kunde vara intresserade av att få berörda. De som har förslag kan kontakta henne på apoteket.

Åke Johansson inledde med att berätta om sin utbildning och när han utnämndes till provinsialläkare av Konungen 1972. Därefter fick vi veta med vilka han haft förmånen att samarbeta under åren, om innehållet i arbetet och om livet som provinsialläkare. Han berättade också om primärvårdens utveckling, om vårdcentralen i Östra Husby och hur man öppnade filialer i Dagsberg och Arkösund, om vikten av fortbildning för både chefer och personal , hur man bar sig åt för att skaffa medel via olika intäktsområden, starten av Kustbandet (utveckling i projektform tillsammans med andra vårdcentraler i länet, nyare och nyare apparater och senare även datoriserade journalsystem. Intressant var också hur den nya vårdcentralen i Östra Husby utvecklades från enkel primärvård till att idag ha både lab, sjukgymnaster, arbetsterapeut, diabetessjuksköterskor och tandläkare. Efter några avslutande anekdoter gick han över till ämnet Förebyggande hälsa för äldre.

Tre viktiga faktorer som påverkar äldres hälsa är rörelseapparaten, ensamhet och depression.

För att motverka dessa spelar pensionärsorganisationerna en viktig roll. Det är också viktigt att ha aktiviteter utanför hemmet, gärna ha husdjur att måna om, sällskap och vänner samt att stimulera och hålla skallen igång på olika sätt.

Människans muskelstyrka minskar med 10% per decennium efter att man fyllt 40 år, varför det är viktigt med fysisk träning och hålla det friska friskt. Han gav några enkla rörelsetips, berörde som hastigast kost och tillsatsmedel samt tarmfunktionen.

Han avslutade med att säga att om man inte ville gå på gymmet så har han själv upptäckt att städning har en nästan lika bra effekt

Mötet avslutades med frågor och därefter blev det gemensamt kaffe med bullar.

Minnesanteckningar

Irène Crona