



2017-04-03



Kassör och lottförsäljare som mötte oss såg belåtna ut när mötesdeltagarna strömmade till.

Vår ordförande hälsade oss välkomna och introducerade mötets tema.



Vi stoppar i oss stora mängder mediciner vilket påverkar oss både positivt och negativt. Men det finns knep att, tillsammans med dem som har kunskapen, närma sig den rätta balansen.

Läkemedel och äldre

Kjell Lindström
Distriktsläkare, Distriktsordförande SPF Senioreerna



2017-04-03



Vår distriktsordförande Kjell Lindström, som även är läkare, berättade om våra läkemedel och vad som händer i kroppen när vi använder dessa.



Bra njurfunktion	GFR över 60 ml/min
Gränsvärde	GFR 40-60 ml/min
Nedsatt njurfunktion	GFR under 40 ml/min
Dialys om	GFR under 10-15 ml/min



Några råd

- Sluta röka
- Gå inte upp mer i vikt
- **Motionera regelbundet**
- Ät mer fisk
frukt och grönsaker

Fråga din läkare om dina mediciner och om din njurfunktion!

Attityder till läkemedel

- **Svensk undersökning - Uppsala**
- **5404 svar (68%)**
- **Medicin är något positivt - en hjälp 60%**
- **Medicin är ett nödvändigt ont 38%**
- **Medicin är något negativt - en fara 2%**



2017-04-03



Föreningens ordförande tackade distriktets ordförande för en mycket intressant och tankeväckande föreläsning.

Kaffe med gott tilltugg, att intas tillsammans med vänner, ingår självklart i ett lyckat månadsmöte hos SPF Tenhultsbygden. TACK Kaffegänget



Mötet avslutades med en genomlysning av läget för vår nya hemsida. Där kommer en fortsättning.