

Referat
Holmestrand Rotary Klubb.
Medlemsmøte 16. mai 2023
Sted : Langgaten 47

Tema : « Eldrebølgens helsetrender 2023 – 2033» ved godt mot inn i alderdommen v/
Ingebjørg Kyrdalen, Phd stipendiat i Nasjonalt senter for aldring og helse.

Møtet ble ledet av presidenten, Selma Hadzic.

Presidenten ønsket velkommen. Litt redusert fremmøte i forhold til normalt (kun 17) pga 16.mai. Men temaet interesserte visst den eldre garde. Gjennomsnittsalder i møtet >> 70 år .

Foredragsholder ble introdusert av Ranveig Rønningen.

Ingebjørg Kyrdalen anbefalte innledningsvis å følge «aldring og helse» på FB. Hun har arbeidet 19 år som fysioterapeut bl.a. i Sande og Holmestrand. Hun arbeider nå med sin doktoravhandling over temaet.

Strategi fra Statsforvalteren : «Bo trygt hjemme»

Ved dimensjonering av tjenesten : Finnes det en typisk 80-åring ?

Utgangspunkt :

- Hva er biologisk alder, skrøpelighet og alderisme ?
- «What is it in it for you ?» Hvordan styrke seg for god alderdom ?
- Hva du som medborger trenger å vite om skrøpelighet i et aldersperspektiv.
-

Nei, det finnes ingen typisk 80-åring. Det er store individuelle forskjeller. Skiller mellom

- Kronologisk alder (kalenderalder), og
- Biologisk alder (kroppens yteevne)

Snakker om flest mulig gode år for alle. Motvirke skrøpelighet (reduert yteevne), der en føler seg slapp med lite energi.

Prosjekt skal gjennomføres i Holmestrand der skrøpelighet skal kartlegges. Mål : utsette og bremse skrøpelighet. Viktig for prioritering av helsetjenesten. Fastlegene må inn i måling.

Mål på skrøpelighet : ganghastighet : >1 m/s : robust; 0,8 m/s : mulig tegn til begynnende skrøpelighet.

Foredragsholderen refererte til en stor langvarig tilsvarende undersøkelse i Nord-Trøndelag (HUNT).

En bred undersøkelse i Norge (10000 personer >70 år) skal gjennomføres.

Hun nevnte så alderisme = holdninger overfor eldre. : Fordommer som mediene bidrar til å opprettholde. Viktig med kunnskap og bevissthet om det store spennet i skrøpelighet blant eldre. Synliggjøre mangfoldet.

Skrøpelighet vs iboende kapasitet. Risikofaktorer: stillesitting og alkoholinntak.

Dette er bare et kort resyme av et innholdsrikt og meget interessant foredrag.

Jan-Arne referent (stand-in for Lars Tveito)