



Hörselskadades Riksförbund

Hörselskadades förening i Boden har haft medlemsmöte i april.

Ordförande Stig Lindgren hälsar medlemmarna välkomna och vänder sig särskilt till vår föredragshållare Aase Wisten. Hon ska berätta om fallrisk och mediciner.

Hon är Medicine doktor och geriatiker, och innehar specialuppdrag i SPF.

Det förekommer tusentals besök på akuten på grund av fallolyckor. Riskfaktor kan vara tidigare frakturer, hög ålder, låg fysisk aktivitet, ensamboende samt läkemedel. Andra faktorer som kroppsliga förändringar, sjukdomar akuta – kroniska, bristande socialt nätverk, förluster av olika slag, ångest och oro kan bidra till fallolyckor.

Muskelmassan minskar mest hos män.

Läkemedel är inte utprovade på äldre och inte heller på kvinnor. De mest använda läkemedlen är de mot högt blodtryck, blodförtunnande och fettsänkning, diabetes och smärtstillande. Läkemedel som ofta är olämpliga till äldre.

Går det att minska risken för fallolyckor? Ja, en bra kost, öka ”må bra-hormonerna”, ha roligt, promenader. Gör ett självtest, gångtest 4 meter på 5 sekunder.

Detta är en kort sammanfattning av allt hon berättade.

Ordförande Stig tackar Aase för den viktiga informationen och avslutar mötet. Därefter bjuds på Kaffe/te med hembakt bröd.

Gunnel Lindgren, sekreterare Hrf