

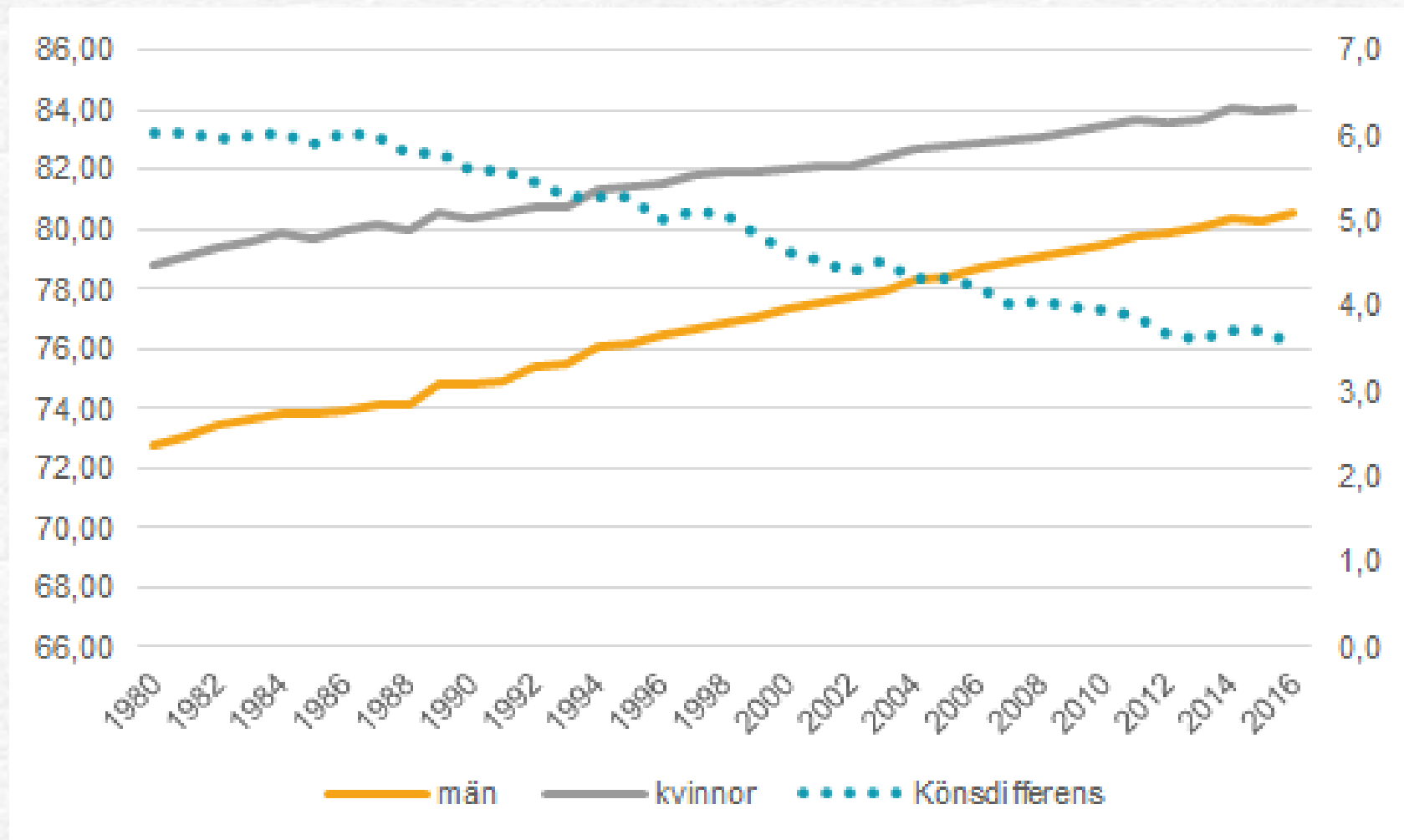
Det aktiva åldrandet; medicinskt perspektiv

Lars Jerdén

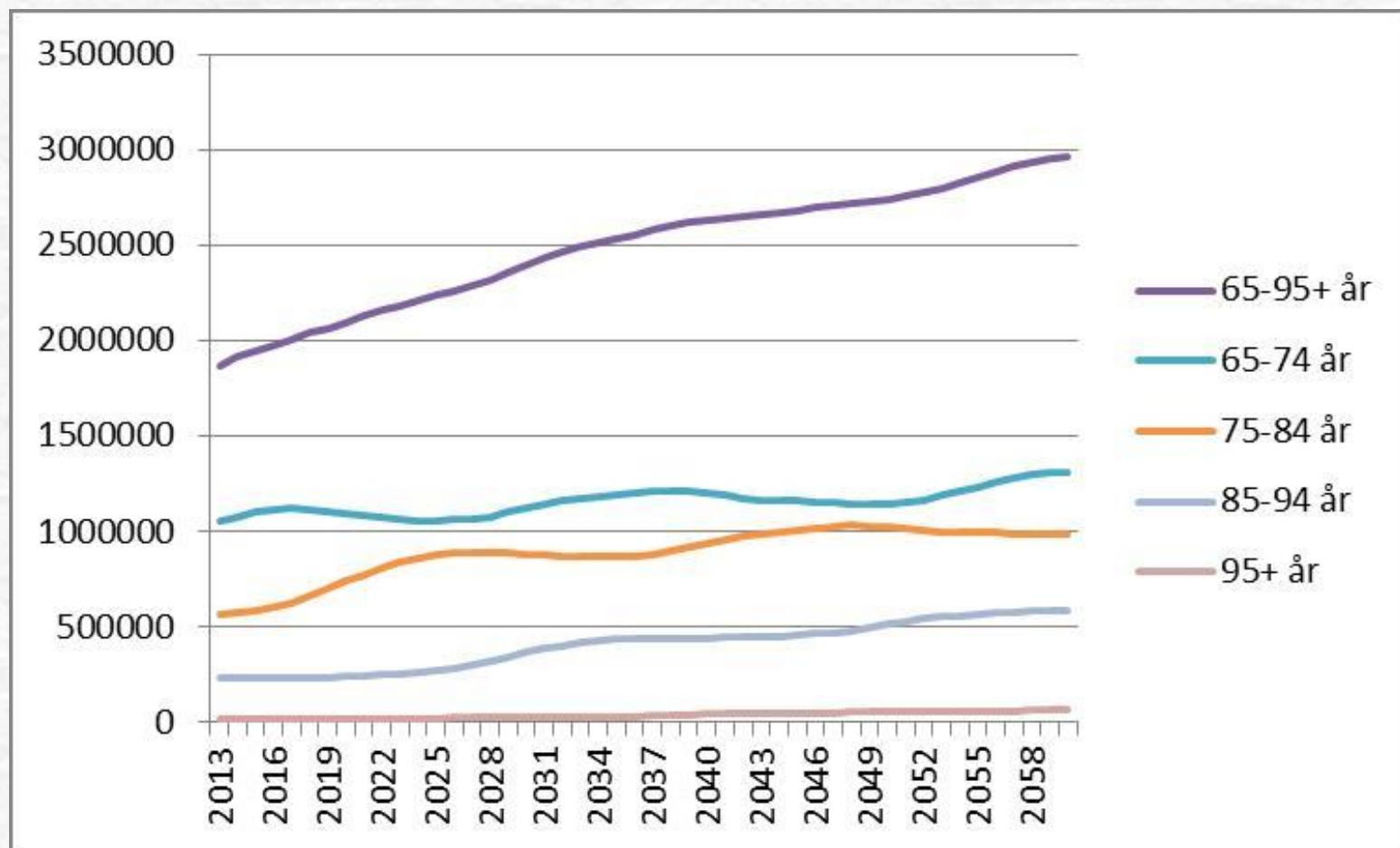
**Hälsofrämjande för äldre
Preventionsdag – State of the art**

2018-02-05

Medellivslängd Sverige

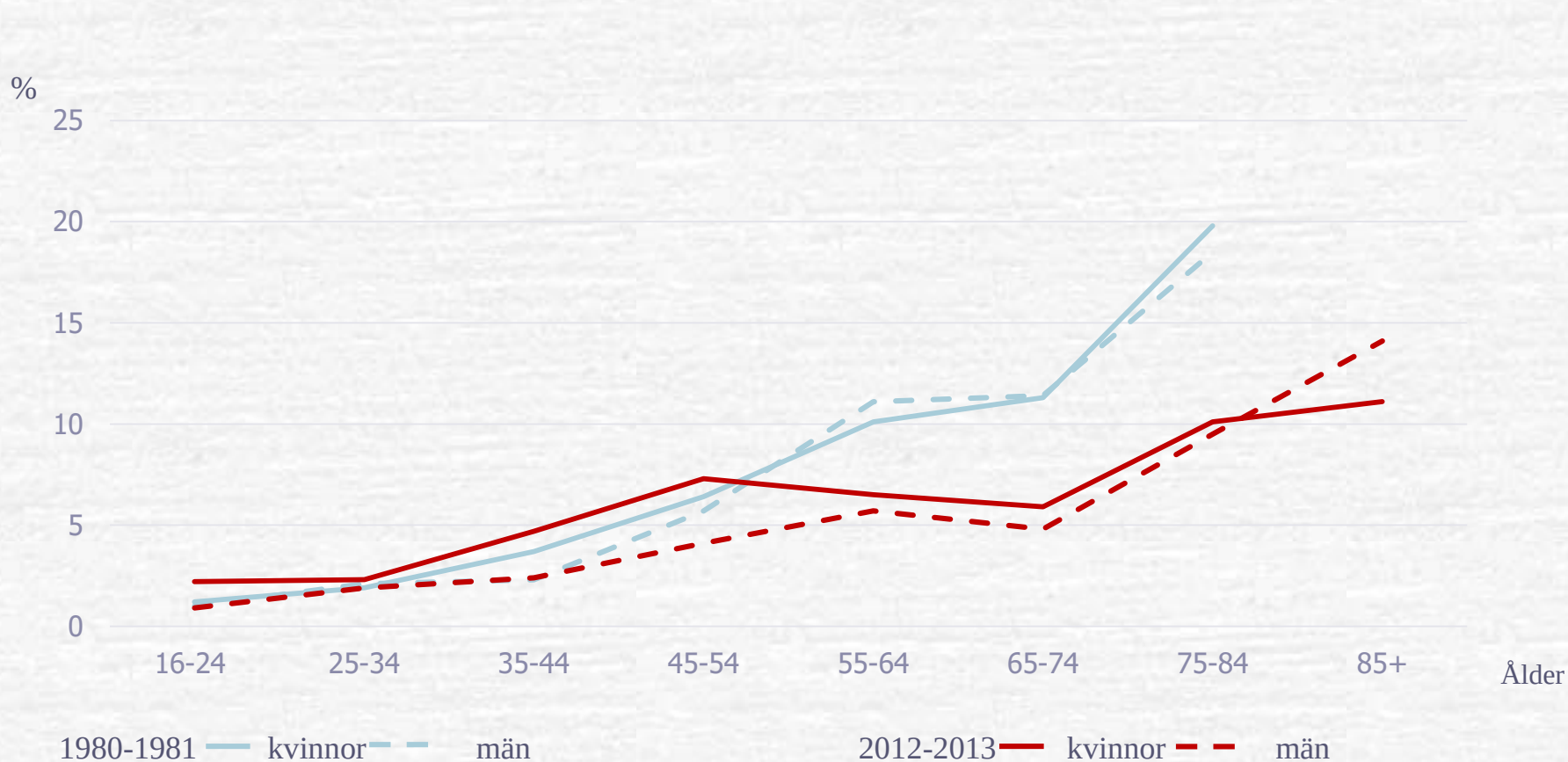


Antalet äldre Sverige



Dåligt allmänt hälsotillstånd

SCBs ULF-undersökning



Hur prioriterar vi de äldre vad gäller prevention och levnadsvanor?

Diskuterade läkaren eller någon annan ur personalen med dig om...?

SKL, Nationell Patientenkät, primärvården 2015, 88 861 svar

Matvanor



Motionsvanor



Tobaksvanor

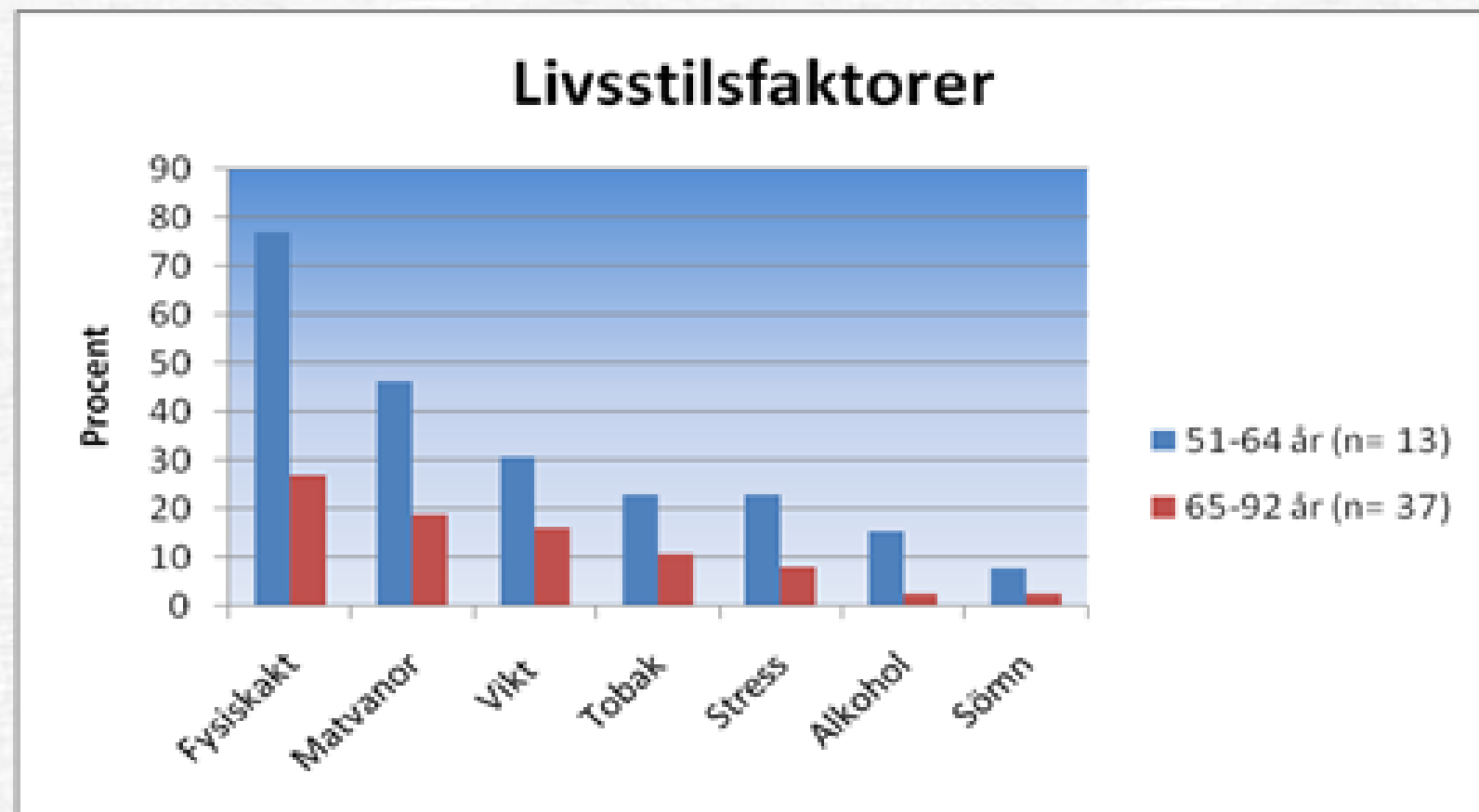


Alkoholvanor

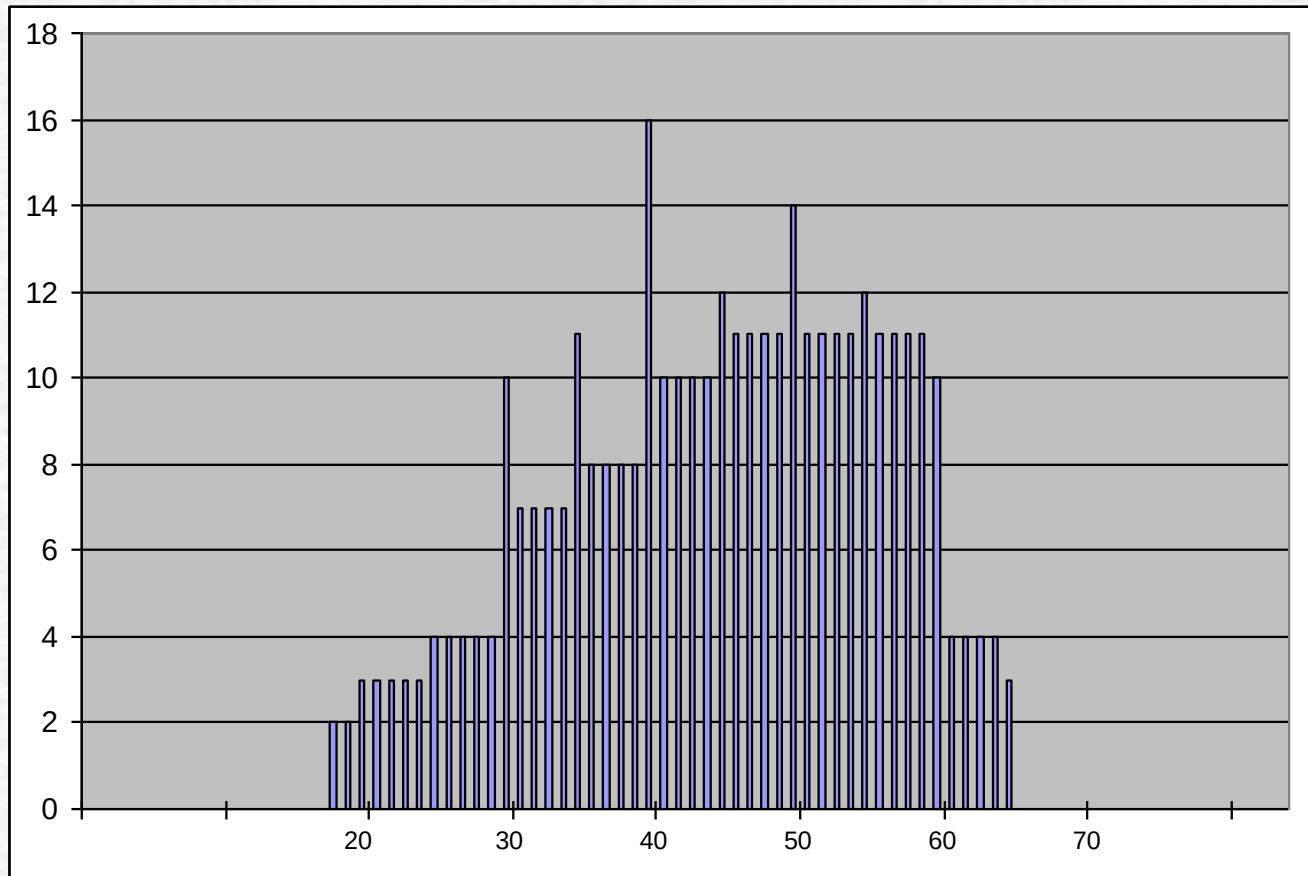


Samtalsämnen vid blodtryckskontroller hos distriktssköterskor i Dalarna

Gunilla Björk, Ingela Sand, 2010



Hälsoundersökningar i Sverige på 1980-talet: vilka åldrar riktade de sig till



Föråldrad kunskap:

Att leva hälsosamt kan löna sig först
efter 10 – 40 år

Exempel: Kost och
åderförkalkning

Ny kunskap:

Att leva hälsosamt kan löna sig
inom 1 timme

Positiv trombocyt- och fibrinolyseffekt

Motion

Lägre LDL-kolesterol
Högre HDL-kolesterol
Lägre triglycerider

Lägre blodtryck
Lägre vikt
Minskad midjastusskvot
Ökad insulinkänslighet
Förbättrad glukostransport
Lägre blodsocker
Lägre insulinnivåer

Minskad trombocytad adhesivitet
Förbättrad fibrinolys

Starkare hjärta
Starkare muskler
Bättre kondition



Ny kunskap:

Att leva hälsosamt kan löna sig
inom 1 timme

Halverade komplikationer vid intervention
(rökstopp eller alkoholstopp) inför
operation.

Snabba effekter, men inom 8 veckor.

<http://www.sls.se/halsa--sjukvard/levnadsvanor/operation/stark-for-kirurgi--stark-for-livet/>

Lyon Diet Heart Study

Sekundär prevention (Medelhavskost) efter hjärtinfarkt
De Lorgeril, 2006

