



Osby-Broby Inner Wheel Club
Distrikt 240



President

Ytte Hjert
Orrarp 1078
289 72 Sibbhult
yttehjert@gmail.com

Sekreterare

Helena Hansson Ohlsson
Torup 1457
283 91 Osby
helena.torup@gmail.com

Klubbmästare

AnneGerd Carlsson
Nöbbelöv 1359 B
289 93 Broby
annegerd.carlsson@hotmail.com

Månadsbrev 8 2024-2025

Kallelse till klubbmöte **tisdagen den 18 mars kl. 18.00 på Brännborns i Broby** där vi äter och sedan går vi till **Brobygården**.

Program Sju år på havet, Sonia Jonsson. Valmöte

Betalning 200:- swishas till 123 623 48 43 eller betalas till bankgiro nr 268-8042.

Avanmälan Anne-Gerd Carlsson, helst på mail annegerd.carlsson@hotmail.com eller sms på telefon **070-873 15 30** senast **onsdag 12 mars**.

Anmälan av gäster, se ovan under avanmälan.

Noteringar från klubbmöte på Borgen i Osby 2025-02-18

Ytte inledde med parentation över vår nyligen bortgångna medlem. Enligt uppgift från maken kommer begravning att ske inom familjen. Inner Wheel skickar en blomma.

Därefter serverades vi en god lax med tillbehör.

Kvällens gäst var Annika Kragh Ekstam, geriatriker, överläkare, och undervisar i äldres läkemedelsbehandling och geriatrik i Sverige och Norge. Huvudarbetsplats är kliniken för ortopedi i Kristianstad.

Annika inledde med frågan: Är det normalt att åldras? Hon konstaterade att gruppen över 60 år är de som ökar allra mest i hela världen. Under perioden 1900 – 2020 har medellivslängden hela tiden ökat. En ganska stor dip vid spanska sjukan, mindre sänkningar vid världskrigen, asiaten och hongkong influensan. Under covidpandemin sjönk medellivslängden något, närmare bestämt ½ år. Under de 3 pandemiåren avled 4% fler än de 3 åren som föregick pandemin. Kvinnor lever längre än män, men skillnaderna minskar.





Osby-Broby Inner Wheel Club
Distrikt 240



President

Ytte Hjert
Orrarp 1078
289 72 Sibbhult
yttehjert@gmail.com

Sekreterare

Helena Hansson Ohlsson
Torup 1457
283 91 Osby
helena.torup@gmail.com

Klubbmästare

AnneGerd Carlsson
Nöbbelöv 1359 B
289 93 Broby
annegerd.carlsson@hotmail.com

Befolkningspyramiden i Sverige ser inte ut som en pyramid längre. Pyramidens utseende innebär att färre ska försörja fler, därför höjs pensionsåldern. Vi blir alltfler äldre och dessutom blir vi friskare. Alla blir vi äldre – det går inte att vrida klockan tillbaka.

Det primära åldrandet styrs av arv, biologiska faktorer m fl
Det sekundära åldrandet styrs av yttre påverkan såsom livsstilsfaktorer
Det psykologiska åldrandet styrs av mängden stress i tillvaron, självkänsla, ensamhet mm

Konsekvenser av åldrandet – vi blir sjukare, faller lättare, ökat behov av hjälp, ökad känslighet för läkemedel (dvs doserna av läkemedel behöver minskas).

Det är ingen sjukdom att bli äldre. Vanliga krämpor över 70 års ålder: trötthet, oro, ångest, yrsel, smärta, värk, sömnproblem, lätt att falla, förstoppning, minnesstörning, Det går fortfarande att lära sig nya saker, men de blir svårare att hämta fram.

Det gör ont att bli gammal och då finns det ett antal receptfria läkemedel att ta till Paracetamol, finns i t ex alvedon. När man blir gammal är högsta dosen 6 tabletter om dagen, inte 8 som står i bipacksedeln. Paracetamol är det snällaste ämnet mot våra kroppar. Acetylsalisylsyra är tuffare för kroppen, en biverkan är tex tinnitus Ipren och övriga medel med samma aktiva substans är direkt farliga och kan ge allvarliga biverkningar bl a på njurarna. Blir farligare och farligare ju äldre man blir. Diklofenak är riktigt illa.

Nya och bättre läkemedel är på gång. Tyvärr testas de alltid på unga personer varför det kan ta lång tid innan man vet vilka biverkningar de har på äldre.

Vi kan påverka våra livsstilsfaktorer så att vi lever längre och bättre. T ex är det jätteviktigt att röra på sig. Use it or loose it – dvs använder man inte sin kropp och sina muskler får vi sämre livskvalitet och lever kortare. Det förekommer en hel del ”välfärdskirurgi” t ex starroperationer och protesoperationer, som gör att vi lever bättre. Snittålder för att börja använda rollator är 80 år

Husdjur är viktigt för ett bra åldrande.





Osby-Broby Inner Wheel Club
Distrikt 240



President

Ytte Hjert
Orrarp 1078
289 72 Sibbhult
yttehjert@gmail.com

Sekreterare

Helena Hansson Ohlsson
Torup 1457
283 91 Osby
helena.torup@gmail.com

Klubbmästare

AnneGerd Carlsson
Nöbbelöv 1359 B
289 93 Broby
annegerd.carlsson@hotmail.com

Klubbmöte

Ytte tände vänskapens ljus och gratulerade alla födelsedagsbarn i februari.

Nästa månadsmöte ska vi vara på Brännborns i Broby medan vi äter och sedan förflyttar vi oss till Brobygården. Där kommer vår medlem Sonia Jonsson att berätta om när hon och maken var ute och seglade i 7 år.

Nästa gång är det också valmöte.

Den 9 april är det lunchträff på Stora Hotellet i Osby kl 11.30. Ingen föranmälan krävs, det är bara att komma. Det kan ju vara bra att kolla mejlen på förmiddagen. Blir det någon förändring, som det blev förra gången, kommer det att skickas ut ett mejl.

Tyvärr måste Zorn ställas in ytterligare en gång på grund av sjukdom i familjen hos föredragshållaren.

Förslag på ny programpunkt: underhållning av Ingvar Nilsson och Thomas Petterson, Rosie Hennig, Lotta Otterdal

Styrelsen ser gärna att fler förslag kommer in.

Vid pennan Ylva Hjert Åstenius

Det är nu klart att Lotta Otterdal från Frida kvinnojour kommer den 15 april.

