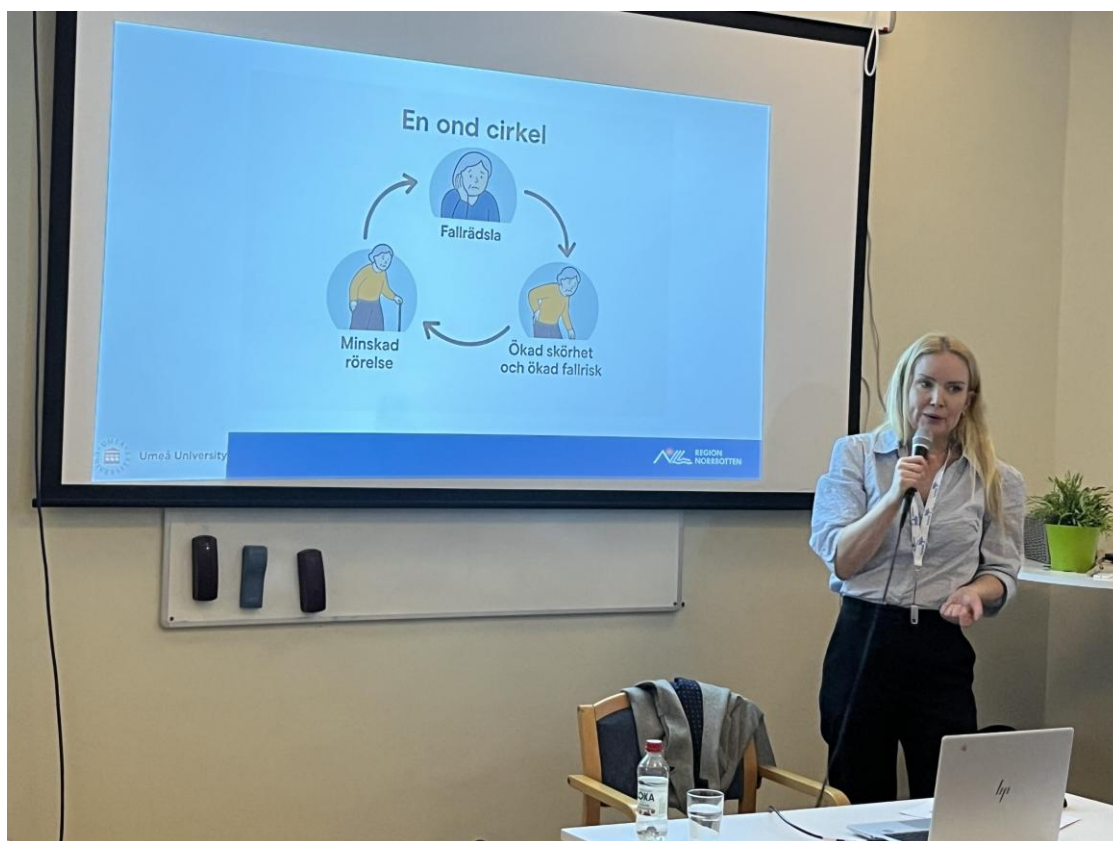


Medlemsträff 20 januari 2026

På medlemsträffen den 20 januari besöktes vi av Anna Awad, psykolog, demensutredare och forskare vid Sunderby Sjukhus.



Teman för hennes föreläsning var den åldrande hjärnan, fallrädsla och livsgnista. Hon har framförallt studerat personer över 80 år och vilka faktorer som påverkar olika åldrandeförlopp. Hon försöker t ex ta reda på varför personer med liknade bakgrund och liknande sjukdomsbild kan ha så olika inställning till livet, det hon kallar livsgnista, eller på finska sisu.

Viktiga orsaker till att kunna behålla livsgnistan är regelbunden motion, både för kroppen och hjärnan, samt sociala aktiviteter, att umgås med andra människor.

Hon har också studerat fallrädsla som är vanligt när man blir äldre, något som kan påverka fysiska aktiviteter negativt. Man vågar kanske inte längre röra på sig lika mycket som tidigare. Hennes slutsats är att förändringar i pannloben påverkar fallrädsla och demens. Ett enkelt s k FAB-test (Frontal Assessment Battery) som är en form av språktest kan visa på risknivå. Testet Anna provade ett av testen på oss åhörare. Bra FAB-resultat minskar fallrädslan.

Anna medverkar också i den s k Monica-studien där man i många år följt upp livsstilen för äldre personer i Norr- och Västerbotten. Studien startades pga att vi här i norr drabbas betydligt mer av hjärt- och kärlsjukdomar. I en uppföljning av denna studie, Silver-Monica, undersöks hur personernas livsstil också påverkar hjärnans exekutiva funktioner, t ex abstrakt tänkande, ordmobilisering, beslutsfattande, impulskontroll.

Anna avslutade med några tankar om begreppet livsgnista, det som handlar om motståndskraft vid motgångar i livet. Varför tar den slut för vissa medan andra drabbas av nedstämdhet och förlorad livslust. Frågan är viktig inte bara för enskilda individer utan också för samhället som kan vänta sig ökade kostnader för vård av allt fler äldre drabbade.

Några av hennes tips för att upprätthålla livsgnistan är:

- Fysisk träning (t ex promenader, styrketräning)
- Hjärnträning (korsord, läsning, lära sig nya saker)
- Umgås med andra (fikaträffar, föreningsarbete)
- Äta och dricka hälsosamt
- Kolla syn och hörsel regelbundet
- Yoga
- Körsång

Vid tangentbordet,

Christan Nordkvist, vice ordf. och sekreterare