

Hædersgaver: Ildsjæle leverer afgørende indsats for det lange og sunde liv

Portrætter af forskerne Else Marie Damsgaard og Paolo Caserotti, som hver især har modtaget VELUX FONDENs hædersgave for deres betydning for geriatri og aldringsforskning i Danmark.

Lærestolsprofessor Else Marie Damsgaard, Aarhus Universitets-hospital (AUH) og professor Paolo Caserotti, Syddansk Universitet (SDU) bidrager på hver deres måde markant til, at vi kan leve et godt og sundt liv hele livet.

Else Marie Damsgaard modtog VELUX FONDENs personlige hædersgave på 50.000 kr. for sin centrale rolle i udvikling af geriatrien i Jylland. Igennem sin karriere har hun langsomt men sikkert fået specialet gjort attraktivt og skubbet til en udvikling, så der nu er ansat geriater på alle hospitaler i Region Midtjylland. Da hun startede sin karriere, var geriatrien næsten ikke eksisterende i den jyske region, der dengang hed Aarhus Amt. Planerne var faktisk at lægge specialet sammen med et andet område eller lægge det ud i primærsektoren. Men med Else Marie Damsgaards indsats blev virkeligheden en anden. I dag er der mellem fire og seks geriater på hvert hospital i regionen.

Fra niche til attraktivt speciale

Det første skridt i den rigtige retning blev taget, da Else Marie Damsgaard fik hjælp til at oprette uddannelsesstillinger i geriatrien. Det var i sig selv en sejr, men der var brug for at få flere læger til at søge stillingerne. For tilbage i 1990'erne var geriatri ikke et attraktivt speciale. Det image skulle ændres.

”Med politisk opbakning i Aarhus Amt og senere Regionsrådet og hjælp

fra læger omkring mig lykkedes det at få overført de dårligste af de subakutte patienter til Geriatriisk afdeling. Netop de patienter – de ældre med mange forskellige lidelser – vil læger gerne arbejde med, for der ligger en stor faglig og spændende udfordring i den patientgruppe. På den måde fik vi tiltrukket interesserede og dygtige læger til geriatrien. Og langsomt men sikkert søgte flere læger de ledige stillinger”, siger hun. Samtidigt lykkedes det Else Marie Damsgaard at få forskningen inden for det brede spænd af sygdomme hos ældre til at blomstre. Mange projekter er gennemført eller i gang både tværfagligt og tværsektorielt med udgangspunkt på Geriatriisk afdeling, Aarhus Universitetshospital og regionssygehusene i Region Midtjylland. Alle sammen med det formål at skabe målbare forbedringer for den ældre, syge borger.

Evne til at spotte talent

Else Marie Damsgaard er også kendt for at inspirere medarbejdere omkring sig til at yde deres bedste. Hun forstår at spotte og rekruttere innovative medarbejdere med særlige kompetencer og peger dem i den retning, der er rigtig for netop dem.

”Mit afsæt er, at det man er god til, bliver man også bedst til. Nogle er måske gode til at tage sig af patienterne, mens andre kan have et talent for forskning. Jeg prøver altid at holde øje med folks evner og fremelske det bedste i dem”, fortæller hun.

Powertræning til dem på 75+ år

Professor Paolo Caserotti modtog VELUX FONDENs personlige hædersgave på 50.000 kr. og 125.000 kr. til forskning. Hædersgaven modtog han for sin forskning i den fysiske trænings effekt på muskelfunktion, sundhed og evnen til at fungere i dagligdagen og for at implementere sine forskningsresultater og motivere ældre mennesker til en fysisk, mentalt og socialt aktiv livsstil.

Paolo Caserotti, der er professor i træning og sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik på SDU, arbejder med tidlige forebyggende indsatser, primært for ældre, der er 75+ år. I store interventionsprojekter har han i samarbejde med flere danske kommuner fået implementeret bl.a. træningsprogrammer, der viser sig at forbedre ældres fysiske funktion og livskvalitet. I Danmark og Europa anbefaler man en halv times motion om dagen. Men mange ældre kommer ifølge Paolo Caserotti slet ikke i nærheden af det. For en halv time er lang tid, hvis man har nedsat fysisk funktion, fx på grund af en hofteoperation. Det kan starte en negativ spiral: Har man ondt i hoften, bevæger man sig mindre og får nedsat muskelfunktion og dårligere balance. Paolo Caserotti har introduceret eksplosiv styrketræning med relativt høje belastninger – en træningsform, der normalt er forbeholdt unge – som en vigtig del af den forebyggende og vedligeholdende træning.

”Vi har testet forskellige former for træningsinterventioner i flere kom-



muner i Danmark. Mennesker, der er over 75 år, skal faktisk styrketræne med høj eller meget høj belastning for at bevare og opbygge muskler nok til at kunne klare sig selv og have et godt liv", siger Paolo Caserotti. Han taler her om styrketræning med tre træningssæt i minimum tre måneder, hvor man yder 80 procent af det, man maksimalt kan.

"Først når man opnår den ret høje intensitet, får man reelt nok ud af træningen til, at det påvirker ens muskelmasse. Til gengæld er udbyttet enormt, hvis man samtidig indtager tilstrækkeligt med protein", siger han og forklarer, at den tunge og eksplosive træning øger musklernes styrke og evne til hurtigt at udvikle stor kraft. Det er komponenter, der ellers reduceres kraftigt med alderen, og som udgør en stor risikofaktor for fald. Andre effekter af den tunge træning kan måles i øget ganghastighed og mindre besvær med at rejse sig fra en stol eller seng. I gennemsnit taber ældre mennesker en procent muskelmasse og op til tre procent muskelstyrke og endnu mere muskelpower om året, hvis de er inaktive. Derfor er det så enormt vigtigt at få kommunikeret, hvad træningsindsatsen betyder.

Dialog med sundhedsprofessionelle og borgere

Et af de interventionsprojekter, som Paolo Caserotti har arbejdet med, er EU-projektet WIPP (Welfare Innovation in Primary Prevention), hvor danske og tyske universiteter, samt offentlige og

private aktører inden for sundheds- og ældreområdet, samarbejder om at udvikle velfærdsinnovation i den primære forebyggelsessector. Interventionsprojektet har tilbudt borgere i Korsør og Slagelse 12 til 24-ugers træningsforløb, og de deltagende borgere har fået bedre livskvalitet og store forbedringer i deres fysiske funktionsevner. Flere har fortalt, at de før dårligt kunne komme ud af sengen eller var afhængige af smertestillende medicin.

Paolo Caserotti understreger, hvor vigtigt det er tidligt at finde frem til de ældre borgere, der har brug for ekstra hjælp og motivation. For eksempel gennem de forebyggende hjemmebesøg, som man i Danmark aflægger alle ældre borgere over 80 år. Det er ifølge forskeren en fantastisk indsats. Med afsæt i besøgene kan de ældre borgere blive tilbudt fx fysisk træning, forløb om kost eller andet, og på den måde kan man give mennesker et udviklingsforløb med holdbare livsstilsændringer, der betyder, at de kan blive i eget hjem længe og have det godt.

"Det, der motiverer mig grænseløst, er, at min forskning og mit arbejde har en impact på vores samfund. Det overordnede mål er at gøre ældre mennesker i stand til at være uafhængige så længe som muligt, men jeg bliver også meget rørt, når et menneske kommer og fortæller, at jeg har været med til at redde deres liv. Det gør mig glad, og giver mig en enorm energi", siger han.

Else Marie Damsgaard har fået geriatrien forankret på de jyske hospitaler, og Paolo Caserotti motiverer tusinder af ældre til en sundere livsstil via interventionsprojekter i kommunerne. De to professorer leverer med hver deres faglighed en imponerende og langsigtet indsats for at skabe et sundt og godt liv for ældre. I anledning af VELUX FONDENS jubilæum i 2021 modtog begge fondens hædersgaver inden for aldringsforskning.

Charlotte Aabo, cand.comm., freelance kommunikationskonsulent.
caa@charlotteaabo.com



Paolo Caserotti, VELUX FONDENS forperson Lykke Ogstrup Lunde, og Else Marie Damsgaard ved hædersgaveoverrækkelsen i slut-oktober 2021. VELUX FONDEN/Thomas Frandsen