

Postpensjonistene i Hordaland

Referat fra medlemsmøte på Terminus 04.11 .2024

Det var 58 påmeldte og det møtte 56.

Denne mandagen hadde vi spesialsykepleier Trond Rød Pettersen som foredragsholder, med tema «viktigheten av medikamentetterlevelse ved hjerte og karsykdommer».

Eli ønsket alle velkommen. Veldig kjekt at så mange kunne møte, også mange nye, som vi håper å se på senere møter. Så ga hun ordet, og ønsket velkommen til dagens foredragsholder.

Hjerte og Karsykdommer er en ledende årsak til uførhet og død på verdensbasis.

80% av dødsfall forekommer i middel- og lavinntekts land .Utfordringen i dag er den stadig aldrende befolkningen.

Kun 2% klarer og følge rådene de får etter et hjerteinfarkt. Bare 14% får sterk anbefaling/ oppfølging ved utskrivelse.

Egenmestring er kosthold, vektredusering, fysisk aktivitet, nikotinslutt og å redusere alkoholbruk. Mange dør hvert år fordi de ikke tar medisinene sine. Det skyldes ofte at de glemmer den eller pga bivirkninger. Foredragsholder avslutter med 2 anbefalinger:

Aldri slutt med medisiner du har fått uten å diskutere det med legen din.

Ikke les deg opp på sykdommen på nettet, men ta det opp med legen din.

Veldig bra foredrag, kjapp og grei fremstilling og med klare budskap.

Dette var siste medlemsmøte for i år. Neste møte er 2. desember, og julebord.

Så var det mat, nydelig smørbrød som vanlig med kaffe og te. Også i dag mye prat og latter rundt bordene.

Etter det var det som vanlig salg av årer. 19 gevinster ble fordelt til de heldige. Så til slutt en vinner på «inngangsbilletten».

Møtet var slutt 14.30

Elin
Sekretær

