

Faglige højdepunkter og refleksioner fra min deltagelse i EuGMS kongress 2026

EuGMS er den årlige kongres for European Geriatric Medicine Society, altså en geriatrisk kongres. Årets tema var "Optimising function: a key to healthy ageing". Det tydeligste budskab, jeg tager med hjem, er, at fysisk aktivitet og bevarelse af muskelmasse er afgørende for en god alderdom. Uanset om fokus var på forebyggelse af *frailty* (skrøbelighed), sarkopeni (nedsat muskelmasse og styrke) og fald eller på bevarelse af funktionsevne og *intrinsic capacity*, pegede rigtig mange oplæg i samme retning: Fysisk aktivitet er grundlæggende for at bevare helbred, selvstændighed og livskvalitet gennem alderdommen.

Kongressen gav samtidig anledning til refleksion over betydningen af tværfagligheden i både klinisk praksis, udvikling og forskning. Geriatri er i sin natur et tværfagligt speciale, det er den tværfaglige helhedsorienterede vurdering og plan (*Comprehensive Geriatric Assessment*), der er specialets grundlag. Til trods for dette var kun 17 % af deltagerne andre faggrupper end læger, og blandt oplægsholderne var andelen tilsyneladende endnu lavere. Mange præsentationer handlede om biomarkører og andre faktorer, der kan prædiktere funktionstab, skrøbelighed eller død, eller om randomiserede studier af effekten af fx træningsinterventioner eller medicingennemgang. Til gengæld var der færre oplæg om, hvad der skal til for, at træning, ernæring og rehabilitering faktisk lykkes i patienternes hverdag og i den kliniske praksis. De oplæg der var om dette gjorde større indtryk på mig. Fx handlede et af disse oplæg om, hvordan meningsfuld målsætning sammen med patienterne kan styrke deltagelse og engagement; målsætningen skulle ikke være SMART, som vi kender det, men derimod CLEVER (dvs. tage udgangspunkt i *Context, Life narrative, Emotions, Values, Engagement og Relevance*). Dette oplæg blev afholdt af en professor i ergoterapi. Et andet oplæg, der blev afholdt af en professor i sygepleje, handlede om *function-focused care* (FFC). Det er en tilgang, hvor fokus er på, at plejemedarbejderne opmuntrer ældre til at deltage aktivt i pleje og daglige aktiviteter. Tilgangen er forbundet med øget fysisk aktivitet, bedre ADL-funktion og mental sundhed samt færre fald. Det er imidlertid udfordrende at indføre FFC i daglig praksis. Det kræver både, at medarbejderne har de nødvendige kompetencer og handlemuligheder, og at ledelsen understøtter en kultur, hvor bevarelse af funktion bliver en integreret del af al pleje. Medarbejdernes egen adfærd i forhold til fysisk aktivitet har også betydning for, om de ældre følger rådene om aktivitet. Pointen er derfor, at fysisk aktivitet ikke alene bør forstås som en afgrænset træningsindsats. Den skal tænkes ind i hverdagens mange små handlinger og understøttes gennem empowerment af medarbejdere og kulturarbejde.

Det var tankevækkende, at disse mere praksisrettede perspektiver blev præsenteret af henholdsvis en ergoterapeut og en sygeplejerske. Kongressen understregede dermed for mig, hvor vigtig tværfagligheden er, hvis vi både vil forstå, hvad der virker, og hvordan det kan bringes til at fungere i klinisk praksis.

I forlængelse af denne refleksion var det virkelig dejligt, at det på kongressen lykkedes mig at blive involveret i en arbejdsgruppe under EuGMS, som skal arbejde for at styrke tværfagligheden inden for geriatrien i Europa, i organisationen og på kommende kongresser.