

Opsummering fra ChatGPT

1. **Funktionstab under indlæggelse er udbredt men forebyggeligt** – fysisk aktivitet og tilstrækkelig ernæring skal ind fra dag ét.
2. **Protein og bevægelse går hånd i hånd** – ældre har brug for omkring 1,2 g protein/kg dagligt, og effekten forstærkes af selv let styrketræning.
3. **Måling skaber handling** – simple test som håndgrebsstyrke og rejse-sætte-sig bør være lige så selvfølgelige som blodtryk.
4. **Skrøbelighed kan vendes** – tidlig identifikation og målrettet indsats med bevægelse, protein og tværfaglig støtte gør en forskel.
5. **Tværfaglighed og ledelse er nøglen** – bevægeapparatet og ernæring skal prioriteres og forankres på linje med resten af behandlingen.
6. **Multisygdom kræver helhedsblik** (fokus på hele mennesket og deres ambitioner) – træning og self-management øger livskvalitet, men systemet skal væk fra siloer.

Opsummerende refleksioner

1. **Hvordan kan vi gøre bevægelse og ernæring til lige så naturlige “vitalparametre” som blodtryk og puls?**
2. **Hvem har ansvaret for at måle og følge op på fysisk funktion – og hvordan sikrer vi, at det bliver gjort?**
3. **Hvordan får vi oversat viden til handling i de korte indlæggelsesforløb?**
4. **Hvordan kan vi som fagpersoner skabe sammenhæng mellem hospital og kommune for de skrøbelige ældre?**
5. **Er der organisatoriske eller kulturelle barrierer, der forhindrer, at vi prioriterer bevægelse og funktion?**
6. **Hvordan kan patientens egne ønsker (“what matters most”) blive styrende i et travlt system?**
7. **Kan eller tør vi bevæge os fra specialister til generalister, hvis der er behov for det i forhold til multisygdom?**